明治四十二年九月二十日發行

（明治二十一年十一月本會創立）

婦人衛生雜誌

第二百三十八號

第三種郵便物認可明治廿六年四月四日
每月一回二十日發行
內務省許可明治二十一年二月二十八日

私立大日本婦人衛生會

婦人衛生雜誌

第貳百參拾八號目次

大日本婦人衛生會

十月例會通知

來る十月二日(第一土曜日)午後一時半より神田區一ツ橋通り女子職業學校内に於て例會を開き左の講演有之候間此段御通知申上候也

腸の機能に就て

醫學士　土屋岩保君

尙ほ當日は日英博覧會へ出品可致本會の寫眞撮影致候に付き萬障御繰合せ御來會被下度奉希望候也

明治四十二年九月

私立大日本婦人衛生會

◉會　告◉

●會費未納の御方は會計整理の困難を察せられ本年十二月迄の前金相添へ此際本會事務所へ宛御送金被下度候

●前金切れの御方は此際御送金被下度候也

本會の振替貯金口座番號東京一〇六〇〇番に付右番號を御承知の上所在の郵便局に於て該用紙御請取被下指定の欄内へ送金高、拂込人住所氏名、及び加入者住所氏名（卽ち本會）等を記入し同時に金圓御拂込相成候はゞ直ちに本會へ送金無料にて相屆き且つ途中紛失及び盜難の憂ひも無之候又該用紙裏面に通信文欄有之候間他に用事ある節は何なりとも御記入差支無之候、右の如く拂込人に取りては安全、輕便、經濟等一擧にして種々の利益ある便法に付自今該法を御利用被下度此段會員諸姉に稟告致候也

○［六月發行の本誌］には會員諸姉の御便宜を謀り振替貯金拂込用紙を添付致置候間そを御用ゐ被下度候

○爲替御送附の節は本會事務所宛にて麴町區富士見町郵便局へ御振出しを乞ふ

私立大日本婦人衛生會

設立趣意書

凡そ人として此世にありては徒に生けるのみをもて足れりとするにはあらずかならずや智識を磨き人たるの本分を盡くし幸福快樂のうちに一年を送らんを皆ともに希はざるはあらじされども其身健康にあらざれば此生活を得んといと易からずこれ衛生の道の一日も忽にすべからざる所以なりとす

抑も〳〵衛生の法は一にして足らずとはいへども衣食住の改善育兒及看病法等の如きはいとも緊要の事にして皆吾等婦人のもつぱら掌るべき所其責任重しと云ふべし今や婦人の會合相尋て起り婦人社會も漸く其の面目を改めんとするは眞に喜ばしきことなりされども夫の衛生の事に至りては更に注意を惹かざるものゝ如くまことに口惜しきことなり因りて頃日同志婦人集ひ謀り一會を設け名けて私立大日本婦人衛生會といひ毎月一回集會を開き學識經驗ある人々に衛生上諸般の講義演說談話をこひ互に相研究し尚之を筆記して册子を編輯し會員に分ち聊か同胞の爲めに盡すあらんとす茲に本會旨趣の梗概を叙べて廣く江湖の諸愛姉に告げ其贊成を仰ふぐことしかり

明治二十年十一月　　首唱者總代

私立大日本婦人衛生會規則摘要

（明治廿二年十二月改正）

第一條　目的　本會の目的は汎く婦女子をして人生の健康を保持する方法を講究し衛生上の智識を開發せしめ隨て社會全般の幸福を增進するにあり●第二條　本會は私立大日本婦人衛生會と稱し之を東京に置き地方に便宜支會を設く●第三條　本會會員たらんと欲する婦人は何人にも入會することを得●第四條　入會の節は姓名族籍住所及會員の種類を明記し本會事務所に申込まるべし入會者には會員章を交付す（交付手續卷末に詳なり）入會後轉居等あるときは速に事務所に報知せらるべし●第五條　會員を分ちて終身、特別及通常の三種とす、終身會員は一時に金廿五圓以上特別會員は一ヶ月金三拾錢以上、通常會員は一ヶ月金拾五錢を納むる者とす●第六條　男子にして本會の旨趣を贊成する者は之を贊成員とす其會費は本會員に同じ但本會に功勞ある者又は本會に於て特に贊成員たることを認めたる節は役員の協議に依り無會費とすることあるべし●第七條　會員は本會に於て毎月發刊する雜誌を無料にて受ることを得●第八條　退會せんとする者は其旨本會事務所に報知し死亡する時は親戚知友より通知せらるべし但既納の會費は總て返戻せず●第九條　本會に推戴員を置き其中より總裁一名を奉じ皇族の妃殿下に願出るものとす●第十條　本會に左の役員を置く會長一名、副會長一名、幹事七名、評議員二十五名、書記若干名●第十一條　會長副會長幹事評議員は隔年三月の總會に於て會員の投票を以て之を選擧し書記は幹事の推薦に依り會長之を命ず但書記は都合に由り會員外の婦人若くは男子に託することあるべし●第十二條　會長は本會を總理し副會長は會長を補佐し會長事故ある時は之を代理し幹事は會務を掌理し評議員は重要なる會務を評議し書記は役員の命を受け諸記錄雜務を掌る幹事の分課を設け第一會計、第二編輯出版、第三庶務とす●第十三條　臨時指名委員の件●第十四條　會長副會長幹事評議員の任期は二ヶ年とす滿期再選することを得若し任期中缺員を生ずるときは次點者を以て補缺す●第十五條　會長副會長幹事評議員は無給とす書記には相當の報酬を給す●第十六條　總會は例會總會及評議員會とす集會は八九月を除くの外毎月一回とし總會は三月に之を開く若し急要の事あるときは臨時に總會を開くことあるべし又春秋二回會員相互親睦の爲め園遊會を開くことあるべし●第十七條　毎會學識經驗ある人々に衛生上の講義演說談話を囑託し會員をして隨意聽講せしむるものとす●第十八條　會員は家族の婦女若くは知己の婦人を本會々場に誘致し講義演說等を傍聽せしむることを得（但衣服は總て質素たるべき事）●第十九條　講義演說等は男子の傍聽を禁ず●第二十條　規則の改正其他重要の件議定のこと●第廿一條　毎年三月總會に於て會計の收支決算並に庶務の概要會員の增減等を報告すべし●第廿二條　本會の所有金は本會の名義を以て三井銀行に預くるものとす●第廿三條　本會會計の收支は總て會計擔任の幹事檢印を要するものとす●第廿四條　會計は一ヶ年毎に決算し翌年三月總會に報告すべし

支會●第廿五條　地方に於て本會々員十名以上發起者あるときは其規則を定め本會長の承認を受け支會を設立することを得●第廿六條　本會々員にして支會を設立せんとするときは發起者の姓名を記載して申出べし爾後員數增減あるときは其姓名を支會より本會事務所に報告すべし本會會員にして支會に加入したる者の會費は本會に納付することを止め支會の規定に依るものとす●第廿七條　支會には支會限りの會員を置くことを得●第廿八條　本會の雜誌は支會員に同送すべきを以て其實費を支會より本會に送付すべし支會限りの會員にして雜誌を請求する者に就きても亦同じ●第廿九條　支會は集會の都度其狀況を本會に報告すべし●雜件第三十條　本會は毎月一回雜誌を發刊し之を會員に配附すべし●第卅一條　會員又は會員外の者にして金圓若くは書籍物品等を本會に寄贈する者ある時は本會々長の名を以て謝狀を贈り寄贈者の姓名及品目を簿冊に登錄し尚本會雜誌を以て報告すべし●第卅二條　會費金は受領證を交付すべしと雖も地方會員にして小爲替又は郵券にて納むるものは受領證は送發とし別に返信料を添へらるべし（郵券送一割增）●第卅三條　會費は東京府下に限り毎月領收人を差出すべし地方會員は總て前金とし小爲替に本會事務所々在の郵便局（麴町區富士見町郵便取扱所宛）振出しあるべし●第卅四條　會員中若し本會の障碍となるべき所爲ある者又は屢々會費を督促するも納付せざる者あるときは會長評議會の決議を經て除名し若しくは廣告することあるべし

東京市麴町區富士見町二丁目廿二番地

私立大日本婦人衛生會

○役員姓名

總裁　東伏見宮依仁親王妃周子殿下
會長　侯爵夫人　鍋島榮子
副會長　男爵夫人　濱尾作子
（いろは順）
幹事　鳩山春子
同　羽田三緒子
同　岡田德子
同　高木鏻子
同　山本多穗子
同　松平芳子
同　三浦敎子
評議員　石川貞子
同　岩下ゆか子
同　濱田捨子
同　長谷川仲子
同　服部繁子
同　仁禮壽賀子
同　西升子
同　土肥多藝子
同　緒方悦子
同　岡山とし子
同　小川孝子
同　男爵夫人　加藤鈴子
同　片山龜子
同　吉武輝枝子
同　丹波貞子
同　高橋孝子
評議員　田村きよ子
同　男爵夫人　南部限子
同　中濱芳子
同　山口貞子
同　子爵夫人　松井正子
同　岸澄子
同　三宅藤子
同　宮本樂子
同　宮下咲子

●支會、新潟、山形、宇都宮、高崎、米澤

●本會特別贊成員

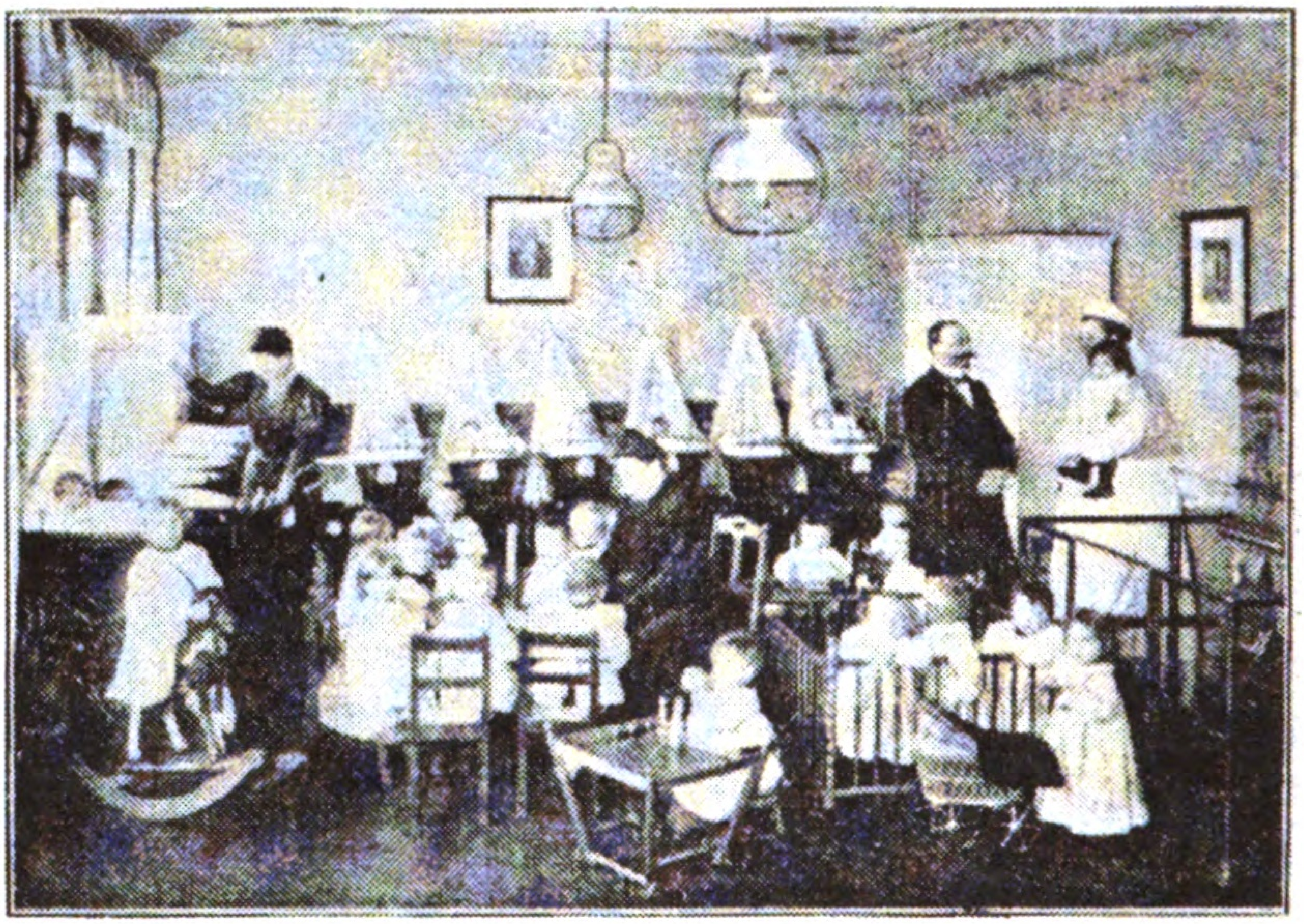
（いろは順）

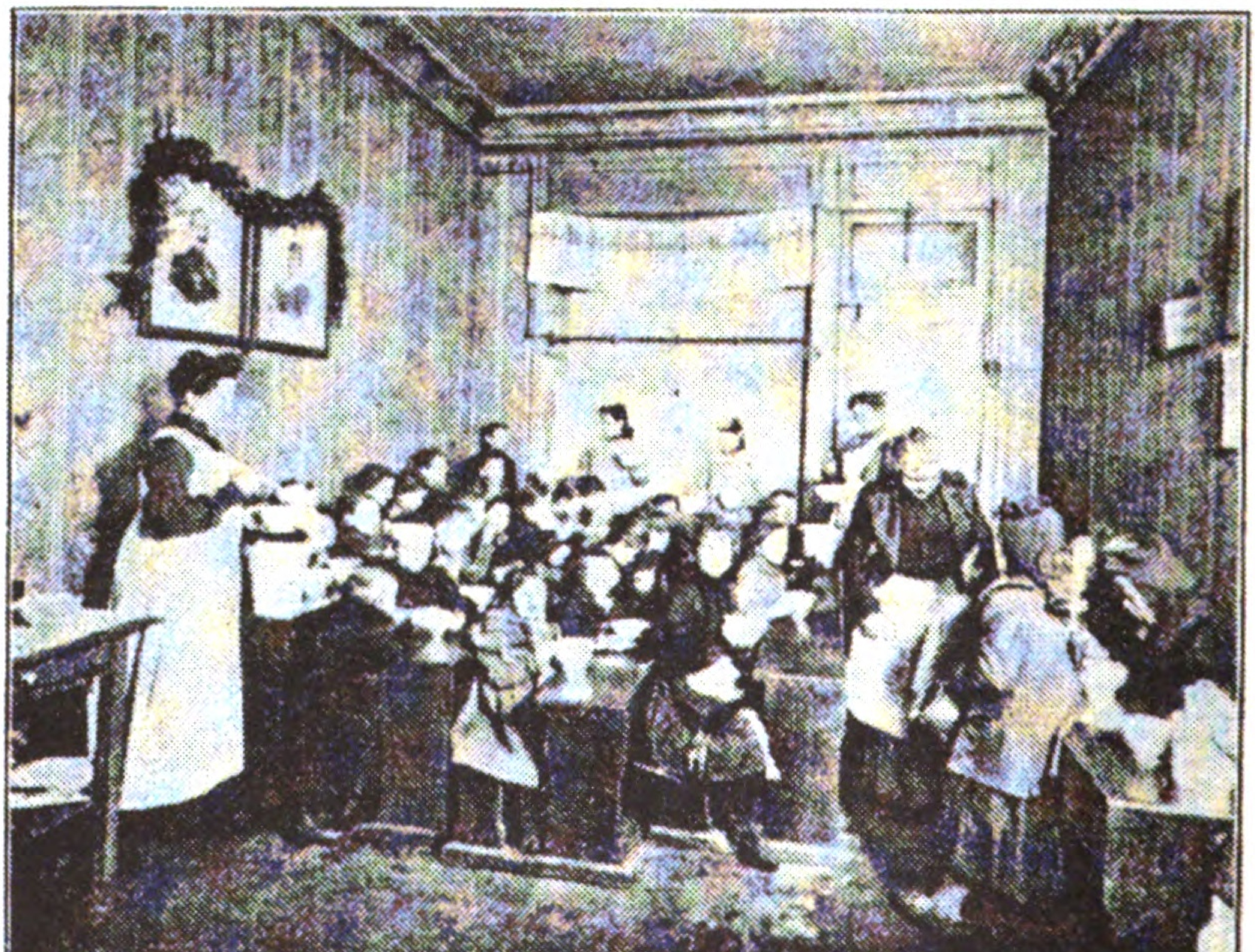
醫學博士　入澤達吉君
理學博士　石川千代松君
醫學士　石原久君
醫學士　石原喜久太郎君
理學博士　飯島魁君
ドクトル　飯盛挺造君
醫學博士　伊藤隼三君
ドクトル　伊澤信平君
醫學博士　伊東祐彦君
色川圀士君
岩井禎三君
藥學博士　石津利作君
醫學士　磐瀬雄一君
長谷川泰君
法學博士　鳩山和夫君
萩原彌四郎君
醫學博士　林春雄君
原胤昭君
醫學士　橋本左武郎君
醫學博士　濱田玄達君
男爵　濱尾新君

醫學博士　芳賀榮二郎君
西田敬止君
ドクトル　西山信光君
本田增次郎君
醫學士　鳥居春洋君
醫學博士　土肥慶藏君
醫學博士　遠山椿吉君
醫學博士　大澤謙二君
醫學士　大野豐太君
醫學士　大西秀治君
子爵　小笠原長生君
ドクトル　小此木信六郎君
醫學博士　岡田榮吉君
醫學博士　岡田和一郎君
恩田重信君
醫學博士　緒方正規君
醫學博士　大澤岳太郎君
醫學士　渡邊房吉君
醫學博士　加藤照麿君
法學博士男爵　加藤弘之君
醫學士　河野衡君
醫學博士　河本重次郎君
醫學博士　金杉英五郎君
醫學博士　片山國嘉君
醫學士　賀古鶴所君
醫學士　龜田龜一郎君
醫學士　唐澤光德君
醫學士　甲野棐君
醫學士　米山彥郎君
横井忠國君
醫學博士　高橋順太郎君
男爵　高崎正風君
高嶺秀夫君
醫學士　高田畊安君
ドクトル　高山紀齋君
藥學博士　田原良純君
醫學博士　田代義德君
醫學士　田村光顯君
醫學士　田村化三郎君

醫學士　竹中成憲君
藥學博士　丹波敬三君
法學博士　高木豐三君
醫博、男爵　高木兼寛君
理學博士　坪井正五郎君
醫學博士　土田卯三郎君
男爵　辻新次君
醫學博士　中濱東一郎君
醫學博士　長與稱吉君
藥學理學博士　長井長義君
男爵　南部盛男君
醫學博士　能勢靜太君
醫學博士　久保猪之吉君
醫學博士　栗本東明君
醫學士　栗本庸勝君
醫學博士　隈川宗雄君
醫學博士　吳秀三君
醫學博士　山田鐵造君
醫學士　山田弘倫君
醫學士　山根正次君
ドクトル　山上兼輔君
ドクトル　松山陽太郎君
丸山長四郎君
ドクトル　富士川游君
布施正顯君
男爵　後藤新平君
醫學士　古川榮君
小高良造君
小西信八君
醫學士　寺田織尾君
醫學士　寺田豐作君
寺田勇吉君
醫學博士　朝倉文三君
子爵　秋元興朝君
足立寛君
ドクトル　朝山義六君
醫學士　淺田決君
醫學博士　佐藤逵次郎君
醫學博士　佐々木政吉君
醫學博士　榊順次郎君

醫學博士　榊保三郎君
醫學博士　櫻井恒次郎君
醫學博士　佐藤三吉君
齋藤清文君
醫學士　征川三男三君
醫學士　櫻井郁二郎君
ドクトル　佐藤運雄君
醫學士　佐藤德齋君
醫學士　澤崎寛制君
ドクトル　佐伯理一郎君
醫學博士　木下正中君
醫學博士　桐淵鏡次君
醫學博士　木村德衛君
醫學博士　北島多一君
醫學博士　北里柴三郎君
醫學士　北村精造君
醫學博士　北川乙治郎君
ドクトル　菊池循一君
醫學博士　三輪信太郎君
醫學博士　宮本叔君
宮本仲君
宮川保全君
理學博士　筧作佳吉君
水原漸君
醫學博士　三宅秀君
醫學博士　三浦謹之助君
醫學博士　三島通良君
醫學博士　三浦守治君
島田三郎君
ドクトル　志村誠麿君
醫學博士　島村俊一君
ドクトル　日高昴君
醫學博士　弘田長君
伯爵　土方久元君
醫學士　百瀬玄溪君
醫學士　森田正馬君
醫學文學博士　森林太郎君
醫學士　澄川德君
ドクトル　須田享齋君





上 乳兒院の小兒取扱

下 孤兒院の朝食分配

(大都會の小兒保護參照)

婦人衛生雜誌第二百三十八號
（明治四十二年九月二十日發行）

養生七不可（節五）

今年享和改元、八月五日、餘有卦といふものに入よしなり、男女の孫子ども、不文字つきたるもの七つを以つて余を祝すとなり、余また若年より意に注し事を、漢土阿蘭陀諸名家の醫書中より、養生の大要たるべき一二を取り、舐犢の愛、餘り、彼等が命長なれと、その有卦に入ものゝ爲に不文字七つを以て、此七事を作り、同しく祝し報ゆる也。

小詩仙堂主人

昨日ノ非ハ不レ可二恨悔一

きのふは過ぬ、假令少の過にても、改めがたきは勿論なり、しかるに一度思はざるの不幸に逢ひ、志をうしなふこと出來て、己が意にまかせざることあれば、心中に粘著し、少時も忘れ得ず、くりかへしはてなく恨み悔る人あり、かくのごときものは、氣必ず凝滯す、是朦昧より天壽を損の一つとなるなり。

明日ノ是ハ不レ可二慮念一

明日はしられず、大凡成と成らざるは、賢愚によらず、豫め知るゝ物なり、然るに、成ることをなし得ず、成らざることを强てなさんとはかり、無益に思ひを勞し、心中少時も安からず、徒に怏鬱して、日々に快事をしらざる人あり、是また朦昧より天壽を損るの一つなり、此二事を明らめ得ざれば、百病を生ず

るの因となるなり、是を明らむる大要は、他なし、唯決斷にあり。

飮與食不可過度

飮食の二つは、其品を賞し、其味を樂しむ爲にあらず、唯是を以て、一身を養ふ爲に、飮み食ふものなり、されば饑飽によりて、氣力に强弱を見はすこと、其著しき正據なり、如何となれば、飮食一度腹中に入て、自然の力を以て是を消化し、其度宜しき時は、淸潔の血液を生じ、能一身を養ひ、種々の妙用を便ず、舊き物は棄り、新しき物は養ふこと、人々自然に受得る所なり、若度に過る時は、養に剩餘あり、その餘る所の物、せんせんに穢物となり、終には病を生ずるの因となる、古人も守口如瓶と誡たり、故に飮食は度に應ずるをよしとす。

非正物不可苟食

食は、五味の調和を賞すといへども、食に對して、品數多く交へ食ふべからず、椀中にては、其品別なりといへども、胃中に下るときは混じて一となり、消化して、不潔の血液を生ず、譬へば、五色の間して、何の色とも名くべからざるが如し、殊に饐餲せる物、魚鳥の肉、不鮮の物、最も食ふべからず、是また化して、不潔の血液となる、共に病を生ずるの因となる、唯新鮮にして、品數少く食ふをよしとす。

無事時不可服藥

藥物は、效力ある物ゆゑ、法にたがふ時は、却て害あるものなり、されば古には、毒ともいへり、然るに今時の人、是をしらず、藥だに服すれば、能き事とこゝろえ、させること

なきに、漫に藥を服するは、甚しき誤なり、醫せざれば中醫を得と云ふこともあり、大抵の病は、藥を服さずとも、自然の力によりて病は平癒するものなり、邊鄙の人は、大方の病には、藥を服さずして恢復するもの多し、譬ば、飲酒度に過たる人は、發渇頭痛し、心中も懊惱す、故に自ら吐せんことを欲す、終に自ら吐逆し、其飲たるものを吐盡す、如許なれば、忽ち恢復す、是其自然のちからを以て治するの證なり、然るに其人力足らず、吐むと欲して、自ら吐事を得ず、如許時は、吐藥を與へて是を吐しむ、これにより吐ときは、其治することも自然の吐逆と同じ、是藥の效にして、藥を服するの法なり、總て病の治するは、自然にして、藥は其力の足らざる所を助くるものなり、西洋の人は、自然は體中の一大良醫にして、藥は其補佐なりとも說けり、かくあることを辨へず、少の事にも藥を服するは、其益少くして、其害多し、殊に持藥は意あるべきことなり、假初にも、腹中に入たる物は、再び取去りがたきは勿論なり、瑣細の物にても知るべし、鼠、蝮蛇の類ひ人を損傷すといふは、微細なる歯を以て人の肉を咬み盗なり、しかある時は、其毒氣、血に從ひて流行し、散蔓し、大毒となり、動すれば命を失ふに至る、藥も亦然り、譬ひ一丸、一刀圭にても、效力ある藥を輕卒には服すべからず、恐るべきは此物なり、其法に合はざるときは、害あるがゆゑなり。

小詩仙堂主人といふは、明和の頃、我邦にて始めて西洋醫學の道を開きたまひたる杉田玄白先生の事なり、先生が學問の上の勳功は、一昨年、忝な

くも　今上陛下より從四位を贈らせたまひし一事にて、著しき次第なるが、先生は、醫業に志厚く、江戸の濱町に在りて、明醫の名高く、八十餘歳までも長生したまひ、種々の著述も多きが中にこの養生七不可の如きは、百年後の今日にありても、尚ほ、我々の堅く守りて、身を修め、命を延ばすことを期するに稗益ありと覺ゆれば、諸姉のために、斯くなむ。但し、六の不、七の不は今の世の時勢に適はぬ節もあれば、故らにこれを省きたれは、題を改めて養生五不可とせずては。

叢談

なぜ壽命に長短あるか？又死があるか？

醫學士　B。F。生

これは獨逸のフライブルヒ大學敎授アウグスト、ワイスマン博士が、嘗て自然科學研究會で講演された一節であります。その中で標題に掲げた問題に關する部分だけを譯補して、今左に御紹介いたします。

（一）序論

生きてゐる物であれば、動物であれ、植物であれ、皆いつかは、峻嚴な『死』と云ふ宣告を受ける。人の善惡、貧富、貴賤を問はない。死の宣告を受けたら、之れを最後として白骨に化して仕舞はなければ

ならない。巨萬の富も、名醫の怪腕も、死の前に出でゝは何等の權威を持たない。使を四方に出して『不死の藥』を尋ねた秦の始皇帝も尚ほ頭上に『死』の聲を響かされたのであつた。誰れでも、一度、鋭い『死！』と云ふ宣告を聞かされたら、若きも老いたるも、旅行中であれ林の中であれ、寸毫の容赦もない。吾々は只唯々として戰慄しながら之を受ける。いかに吾々が死の杯を振り棄てんともがいても駄目である、否應なしに飲まされるものである。

なぜ死なねばならないか？壽命はなぜ無窮であつてはいけないのか？釋尊は生者必滅と云ふた、天はなぜ永遠の壽命を吾々の肉體に與へて吳れなかつたか？、今吾々は百難を踏み分けて、之の森嚴な秘密の森に這入り込み、眞理の鍵を探り出さうとするものである。

ヨハンチス、ミュルレル氏は恁う云つてゐる『凡ゆる生物は、その肉體は死滅する、けれどもその生命は不滅である、生命は子々孫々に傳つて生きるのである』中々意味のある言葉と思はれる。次に

（二）なぜ壽命に長短あるか？

此の問題に對して試みられた種々の說の中で、二つ三つの面白いと思はれるのを述べて見よう。今吾々人間社會をよく見ると、毎日々々隨分苦しみもし又悲しみもするが、それでも浮世は生きてゐたい處と見えて、各自がその生存を安全ならしめる事に汲々としてゐる。法律でも個人の正當防衞を許してある又戰爭と云ふ慘事をも尚ほ辭せないで、國家の安寧卽ち生靈の存在を確實にせんとする、その生存慾の激烈な事つて實に恐ろしいものである。此れ程な貴重な生命を、自然は長くも、短くもするのである。何を標準として、長くし又短かくするか？人間も動物だから先づ一個の動物と云ふ點から原理を研究せう。

一、種屬及び體の生理的構造に關すと云ふ說

之れでは事實そうであると云ふ丈けで、何故に種屬

生理的構造が、壽命の長短に關係するか、その理由の説明になつて居ない。『鶴は千年、龜は萬年』之れ鶴龜は種屬が違ふからだと云つた丈けでは、まだ理由の説明になつてゐない。

二、體の大いさによるとの説

世の中で、生物と云つて居るものゝ中で、一番に長生きするのは、キャプファルヂ島のアダンソニーと云ふ木である。六千年以上の齢で尙ほ繁茂してゐると云ふのであるから、ドウシテモ人間有歴史時代よりもずつと前からあつたものに違いない。植物は例外として、今動物の中で體格の大きなものから云つて見れば。鯨は數世紀、象は二百年、體の大きいものは長生きする、體が小さくなると共に命も短かくなる、馬は四十年、ヒヨドリは十八年、鼠は六ケ年、昆蟲は數週間等である。鼠は三週間で親となる、象の巨體は母胎にある丈けが二ケ年、釋尊の十八ケ月よりは半年長い、靑年時代二十四ケ年である、だから體の太きい象は勢ひ鼠などよりは長生きする。

此の説は凡べてのもの適用できない。鮫魚、鯉などは、體は象より小さくとも、二百年位生きる、だから、一概に體の大小で壽命の長短を計る譯には行かない。身長が五尺に足りない人間も、體重が十五貫に足りない人間も、そんな事には關係ないから、脊が低い、身體が小さいからとて心配するに及ばぬ。

ロイケルト氏及びヘルベルト、スペンサー氏は恁う云つて居る。『元來榮養物は皆表面から這入るものである。今體が大きくなると、立積も增加する。がその割合に表面積は增さない（球の大いさは表面積の平方根、立積の立方根に比例するから）。で、丁度家が大きくなる割合に入り口が大きくならないと同樣、家一杯に人が這入り込むためには、勢ひ時間がかゝる。之れと等しく、太い動物程、榮養を取るに時間がかゝる。卽はち、云ひ換ふれば生命が長いと云ふ事である。しかし、一概にそうはいかないと云ふ事は前云つた例で明らかである。

三、生長期の五倍生きるとの說

之の說は、嘗てフローレンス氏が、初めて唱へたのである。なる程五倍說の好例もあるが、一般には通じない。日本でも、人間の生長期は二十五ヶ年かゝるから、その五倍卽はち、百二十五年說を唱へる人がある。一體人間は二十歳で壯丁となるから、フローレンス說に從へば百歳が人間の壽命である筈、馬は四歳で壯年となる、四に五を乘じて馬は二十ヶ年生きる筈だ、しかし百歳の老翁は稀れだが、五十歳の馬はいくらも見る。で見れば、此の說は全然根據を失つた、否な失つたのではない、實は、初めから根據も何も無かつたのである。斯うなると百二十五歳說は怪しい。百二十五よりも長いかも知れぬが、又短かいかも知れぬ。しかし、信仰は力であるからそう思つたからつて別に何も差支へのあろう筈はない。まあ〳〵七十八十は靑年であると云ふ意氣込みで隱居を排するなどは至極神妙な事であろうと察する。

四、生理作用に關係するとの說

生理作用の活潑なもの程早死し、遲緩なもの程長生きする、と主張する說である。彼の有名なロッツエ氏は『小宇宙』と云ふ書の中へかう書いてゐる、『運動の活潑なもの程、組織の磨滅も亦甚だしい。猿や兎の樣に、度々犬に追ひ廻はされて、急速に遁走する動物は、その激動の爲め消耗が多いから、早く死んで仕舞う。反對に、虎や獅子の樣な猛獸は、僅か一回の飛躍で多くの獲物を得る事ができる、それで長い間橫臥して安閑と暮らしてゐる、だから長生きする。懶惰な兩棲類は運動が非常に鈍い。生きてゐるのだか、死んでゐるのだか分からない。卽はち龜などはその好例であつて長生きする』。

なる程、此の考へは至極尤もである。然し、只運動の活潑なものは皆早死するものだとは云へない。人間でも、仕事も何にも仕ないで、遊んでばかりゐるからと云つて、必らずしも長生きはしない、反つてそんな人は、早く死んで仕舞ふのである。又、鳥な

どは活潑でもあり、體溫も四十度以上ある、今死んだばかりと云ふ鳥の翼の下へ手を入れて見ると、よほど暑い。こんな生理作用の活潑な動物であり乍らかの生活の遲鈍な兩棲類よりも、ズウト長生きするものがいくらもある。

一體、生活體は炭の塊などゝ同一視し得べき性質のものでない。若し炭の塊なら、小さくて、早く盛に燃燒する程、早く灰になつて仕終ふと云ふ譯であるが、生活體は、そうでない。恰も焚き火などの樣に後から新炭を抛げ込んで行ける、必要に應じて、早くでも、緩慢でも、長い間でも、短かい間でも、燃え得る樣な仕組みに、身體の組織はなつてゐる（此れは尙ほ後で明白に分つて來ます）活潑に生活するものは、時に短命な事がある、けれども此れは新陳代謝が急激な爲めと云ふより寧ろ、一生の旅行を早く走るからである。生活の目的を果す、即はち、成熟、生殖を早く果すからである。前からそう極まつてゐる事なので、活潑に運動したから、特別に早くどうとか云ふ譯のものでない。

一寸理つて置きたいのは、今、生存の目的を果たすと云つた意味は、普通考へてゐる吾人が日常の意識行動の目的、例へば、天下の覇業を爲さうとか、不朽の名を千載に殘さうとか、そんな意味ではない、だから眞の人生の目的ではないのである。で生存の目的を果すと今言つたのは、自然力が吾々を無意識的又は有意識的に衝動して行はしむる事を果たすのである、即はち、人が兎や角と勝手に極める譯のものでない、不可抗の自然力のまゝに、一生涯の間に吾々がなす事を云ふのである。誰れだつて『僕はモー五尺二寸の身長になつたから、伸びる事を止めよう』などゝ思つた人はない、又動物などでも、子孫が欲しいから卵を產むとか、生殖するとか、そんな心配を起すものは先づない。產卵生殖等は本能に驅けられるからである。此の自然力の司配のまゝに、生長し、生殖するのを、生存の目的と云ふのである。之れを果せば、生存の目的を果したと云ふので

ある。此の意味に用ひたのであるから誤解されてはならぬ。次には

五、構造が複雜なものが長命との説

同じ太さのものでも、進化した動物程、成長するに時間を取る。アメーバーは早い時には十分間で分裂を終へて二匹となる。昆蟲はそれより、ずつと進化して居るので、どうしても二十四時間以内では、卵から成蟲となり得ない。だから昆蟲の壽命は、最短が二十四時間である、最短丈けではまだそれ以上いくら生き伸びるかは極める譯に行かぬ。昔の人は進化の程度から、すぐ最長をも極め得るものと考へてゐた、進化して複雜なからつて、極める事はできない。時計の強弱は、その發條の強弱によつて變はる、けれども、時計の大小、材料、複雜等は時計の強弱には何等の關係もない。動物だつて同じ事で、體が大きく複雜であるからつて、その動物が強健であるとも、又長生きするとも限らない。この事は蟻を見たらすぐ分かる、雌蟻、勞働蟻は、共に數ヶ年生きる、雄蟻は、數週間すれば死ぬる。今蟻の雌と雄とを較べ見るも、體の太さ、構造、生活作用、此の三點に於て、雌雄少しも區別はない、けれども一方は數年、一方は數週間、實に大なる差がある。でどうも此説も、壽命の長短を説明するに足らない。

然らば、一體、命の鍵はどこにある？

六、壽命の長短は四圍の境遇に強ひられて定まる、との説

前に揭げた諸説は皆、まだ全般を説明し得ない、壽命長短の原因が、已に、身體内部に存在せないものとすれば、今や原因を身體外に求むるより外はないと云ふ所から此の説が起つたのである。今日、最も有力な、確實な説である。此の説に從へば何等の矛盾も衝突も除外例も起さない、吾々が安んじて信頼し得る説として紹介する。體外周圍の境遇、狀況は生命の發條に一定の強さを與へるものである。四圍の狀況によつて、命が長くも短くもなる。四圍の狀況が、壽命を勝手に長くも短くも極める主權者であ

る。之れより詳はしく此の說の主張を說明せう。

（以下次號）

美貌に就きて

醫學士　S。U。生

什麼したら美しくなれるか、什麼したら、何時迄も美しうて居るであらうかと云ふことは、婦人としては最も懸念すべきことでありまして、其れは當然の義務であらうと思ひます。云はゞ美は、婦人の最も良い紹介狀でありまして、美の得點は第一、一見して他人の同情を得易い。又適當なる美容法は、衞生にも適へるものであります。正しき化粧法は、凡て化粧品とか、又は物理的の美貌法には依りませぬ、斯の如き美貌法は、徒に其の效力を稱用して發明者の嚢中を充たすのみで、之れを用ゆるものは、一の犧牲とも云ふべきものであつて、却て少なからざる害を被るのであります。正しき化粧法は大抵は單純の簡單な方法で至れり盡せりであります。

凡ての化粧法で、清潔と云ふことが、常に其の主腦をなして居ります。其清潔も併し、正當であつて、目的に適つて居なければならないのであります。

人間の身體中で、美に關して最も眼に付く部分は、顏であります。夫れ故第一に美顏のたしなみが、一番必要でありまして、例へば、窈窕花の如き顏に接すると、人をして一種の快感を懷かしめるのは、其れが人情であります。茲に於て先づ起るべき問題は洗面で一日幾度位したら良からうかと云ふことであります。其の答は一樣には云へませぬ。勿論境遇によつて色々である。土仕事などをするものとか、又は塵埃とか煤の中で働く女工の如きものは、元より工場の休業後、又は食事などのときには洗面の必要があります。併し普通の家庭では、其人の皮膚から脂肪の出加減によりてまち／＼であります。顏面の皮膚が直ちに膩ぎる人、又は皮下脂肪組織がぶよぶよする程に發育した人は、度々洗つても差支へがな

いのみならず、之れが却て必要であります。併し洗面の度毎に石鹸を使ふ爲めに、皮膚の脂肪はからからに乾燥する様な人は、元より洗ふべき度數を制限せねばならぬのであります。脂肪の多い皮膚は、脂肪の補ひも早く出來る理由であります。之れに反して、元來脂肪の少ない乾燥した皮膚の方は、度々洗ひますと尚一層乾燥し、又暴れて參りまして、塵埃や不潔物が皮膚のきめに挾まりますから、清潔と云ふ目的は全然反對になつて參ります。普通には朝夕一回宛は洗面致します。そして洗面の度毎に石鹸を使用する必要はないのであります。皮膚の暴れ性の方は、石鹸を使用すれば、皮膚を刺戟するから、之れは一般には避けなければなりませぬ。そして單の湯で洗ふとか、又は尚ほ優れたる方法としては、何にか、化粧油で以て顏面を摩擦するのでありまして度々洗面することは成るべく避けるのであります。其の化粧油は、黄色いワゼリンに少量のラノリンを混合したもので澤山であります。洗料に用ゆる水に雨水が最も適當して居ります。畢竟雨水は軟水と申しまして、有機化合物を含有することが少ないからであります。冷水で洗面するのは、普通氣持ちが善いからであります。併し膩ぎつた皮膚には、湯の方が效力が多い、其膩ぎつた皮膚には、硼砂か重炭酸曹達を一刀尖量丈け洗面盤に入れて、湯で溶いて用ゆるのも宜しいのであります。

一旦洗面した後で、皮膚を乾燥させることは、深き注意を要します。白粉の様な粉を振りかけるのは、乾燥の助けとしては間違ひであります。一體粉は皮膚を餘り乾燥させ過ぎて又皮膚表面にある氣孔を、閉鎖して腺の分泌を妨げまして、皮膚を不潔にする恐れがあります。

男女とも、若い人に取つて最も心痛の種となるものは、不潔なる肌色でありまして、肌色は人間の發育と關係致します。處女及び青年の春機發動期に於ては、人體に一大革命が起りまして、一般に此の時機に於ては、急に身體が發育するのであります。青年

では喉頭が大きくなりまするから、聲變りがする、處女の乳房は日に日に肥る。又兩性共身體の諸部に粗雑なる毛が生へてくる。殊に青年が大人となつた證據として、口髭が濃くなる、其外に種々の變化が身體及び精神に起る時機であります。之れを例ふれば、花咲き鳥鳴ふの頃、春雨も霽れ渡つて、萬木露を含み、みづ〳〵と生長するのと同様であります。人體の皮膚にある腺、殊に皮脂腺が、此の比較に最も能く適合致します。此の春機發動期頃になると、凡ての腺、殊に皮脂腺の作用が旺盛になりまして、腺から分泌致しまする皮脂が腺內に蓄積して、最早舊の性狀を保つことが出來なくなつて參ります。此の皮脂腺作用の旺盛が、普通の面皰の發育を促すものと見て差支はなからうと思ひます。其外の面皰の原因に對する觀察は想像に過ぎない、時としては內臟病に罹り、又は一般狀態が侵かされて氣分の惡いとき、例へば萎黃病、便秘がありまするとき、面皰の出來るのを助けることは、疑ひもない事實であります。併し人の云ふ生殖上の事は、面皰と毫も關係がありませぬ。

此の惱さい面皰は、硫黃石鹼又は硫黃膏を適度に使用すると、速に治癒するものでありまして、其の方法は下の如くするのであります。夜間就眠前に於て多量の脂肪を含有する醋酸イヒチオール石鹼と湯を以て顏面を能く洗ひまして、次に乾いた手拭で拭ひ去り、其上へ其の不潔な部分へ二十倍の硫黃膏を擦り付けて、其翌朝に其藥は石鹼で洗ひ去つて、顏面を全く清潔な手拭で乾燥させるのであります。此際に皮膚の乾燥と云ふことが必要であります、乾燥させるときに、清楚りと乾かした手拭を用ゐねばなりませぬ、之れは前に手拭中に居た不潔物が腺內に這入つて傳染すると云ふ危險を避けるのであります。即ち手拭を熱湯中に暫時入れておいて、不完全作らも消毒をするのであります。

面皰には黴菌が入りて、膿點を作ることは稀れならぬことであります。此の際には次の法を行ふたら良

い。併し之れは少々醫術に渉りますが、方法が簡單でありますから一寸申上げておきます。面皰がまだ初期であつて、發育最中であつたなら、其後の發育を妨げなければなりませぬ。それには、日々五十倍のレゾルチン酒精を、數回宛塗り付けます。それで大抵は奏功するものであります。若し膿點がなかなか取れないときには、熱氣にあてゝ暫く消毒した新しい針で衝き破つて膿汁を排出し、其後でレゾルチン酒精を塗り付けるのであります。此所に注意すべきは、炎性のある面皰であります、即ち周圍が赤くなつて、其の部分に熱を持つて居るものを、押し潰すのは良くありませぬ。其の爲めに膿汁が健康部に押し遣られて、新に又面皰を作るとか、又は大きな瘍瘡の様な膿瘍を作ることがあるからであります。之に反して、炎症のない單の面皰であれば、毎日毎日、鏡に向つて、母指で以て、軟かく押し潰して宜しいのであります、そして顔面を湯と泡の出る石鹼で良く丁寧に洗ひ去るのであります。之れを押し潰すのには、一種特別の道具が出來てあります。鬼に角押し潰すのに餘り暴力を用ゐては、却て炎症を起したり又は他部に生ずることを、促す恐れがあります。若し面皰の栓を爲す皮脂が硬過ぎて、押し出し難いときには、寧ろ其の軟化するのを待つ方が良いのであります。軟化させるのには、前にも申し上げた様に就眠前に硫黄膏を塗つておいて、朝になつて之れを洗ひ取ります。硫黄膏は無論何處の藥店にでもあります。炎症のあるときには、靜かにしておかねばならぬ。併し夜間サリチール酸石鹼膏を塗り付ける位のことは、かまはぬのであります。そうすると大抵化膿しないで引込むで仕舞います。面皰全體が化膿したときは、消毒を注意して針で衝き破り膿を排出する外に手がないのであります。

面皰が數限りなく澤山續出するときは、石鹼と湯とで度々洗つて、其後にレゾルチン酒精、又はサリチール石鹼酒精を塗つて、注意を怠らない様にするのであります。

是等の局所療法の外に、消化し易い食物を攝る樣にせねばなりませぬ。勿論運動も可成多くやる必要が有る。食料としては可成多量の果物、又サラダの樣な蛋白質、脂肪の少ない食物を攝り、之に反して、卵とか、強き藥味とか、又多量の肉類は避けた方が佳いのであります。其れに水分を澤山攝るのは頗る宜しい。例へば、礦水としては、炭酸水などは、稱用すべきものであります。併し酒類は多量には良くありませぬ。又度々入浴するのは、勿論療法の一種であります。

不潔なる肌色の內で、最も忌むべきものは處女の赤鼻であります。殊に之は冬季に多いものでありまして、誠に不愉快なものであります。突然に鼻の赤くなるのは、御承知の通り、寒い所から急に暖い空氣中に入るとか、暖いものを飲むだ後か、又は酒飲後とかに起るものでありまして、之が多くの婦人方の苦悶の種となるのであります。其の原因は、大きな血管の緊張力が少なくなる爲であります。此の醜い赤鼻に對する療法としては、ベンチンを鼻に塗ると、其が盛に蒸發して其の部分の熱を奪ふから、血管は縮少して、鼻の尖端の赤味がとれる。其の用法は、可成多量のベンチンを要するのであつて、之は鼻の赤い所に擦り付けるのではなくて、暫時押しつけるのであります。其の爲めに、鼻の光澤が消えて鼻の紅色も褪めて參ります。

斯んな一時的のものゝ外に、神經性赤鼻が一層多ふ御座いまして、之れは頑固な永續的のものであります。其の原因は色々であつて、冬季には自然凍傷が主なる原因であります。其外に赤鼻にも種々あつて不消化病の爲めに起るものもあるし、又は血液循環の不充分な爲めに起るものもあります。斯んな種類の赤鼻に對しては、元より外から藥を付けても效力はない、只管消化器の健全を保ち、又血液循環を良くするの外はありませぬ。併し赤鼻の中には、隨分盛に充血して鼻の皮膚の薄くなつて居るものも頻々見るのであります。甚しきものは酒査鼻と申し

ましてゝ赤くなるのみならず、其の部分が膨脹して居るのであります。斯の如きものでは、多量の飲食物を攝取しない様に心掛けねばなりませぬ。其の譯は多量に飲食しまするこ、顔面及び頭部に充血を起し易いからであります。飲食物の内でも、茶、咖啡等の刺戟性の飲物、又は脂肪に富める食物、及び麥酒等の酒類は殊更多量に攝つては良くないのであります。其外に寒い所から急に暖い所に入ること、又反對に暖い所から寒い所に入ること、又鼻を度々弄ること、度々洗面して鼻を洗ふことなどは避けねばならぬ。又一言附け加へますが、多量の食料の良くないとは、單の水でも赤鼻を起すことがあります。又は此に苦める淑女の日常注意して貰ひたいことは、暖い飲料も可成飲まない様にすることであります。

一時的の赤鼻でなくて、持續的に苦しむ人は、冬季に於ては只清水のみを用ゐて、鼻の部分丈けは可成濕さない様にして、只搾つた手拭で拭ふのでありまして、手布で屢々擦るのは宜しくありませぬ。餘り摩擦し過ぎるこ、皮膚が薄くなつて、充血を起し易して、光澤々々してくるから、益々其の赤鼻の度を進める許りであります。又鼻の皮膚は、自然が具へて與れた脂肪素を有して居る。其の自然が與へて與れた脂肪素を、石鹸で以て全體取り去ることは、勿論自然に背いて居るのであります。一體身體中で顔面の攝生は、事に注意を要するのでありますが、療藥としては、誠に乏しいのであります。

尚一言申上げておきますが、以上の法で全快しないから、不滿足で以て、何か他の秘法を索めんとして汲々たるの愚に陷られない様に、願ひたいのであります。坊間鬻ぐ所の種々の賣藥中には、隨分如何はしいものがあつて、却て皮膚を害ふ許りであります。其れ故其際には寧ろ信用のある醫師に就かれる外はありませぬ。專門醫に賴むのは最も適當でありますから、姑息の療法を行ふて、却て大切なる顔面を害ふてはなりませぬ。

彼の白粉は、鉛を含有して居りまするから、吾國では、殊に俳優が其中毒に罹り易いが、併し婦人には比較的少ない、鉛毒の爲めに慢性中毒になると、一種の中毒性麻痺を起し、先づ兩手が利かなくなるとか、其外に種々の忌むべき症狀が伴ひます。一度此病氣に侵されるときは、頗る頑固であつて、其被害の原因を全廢せねば、到底本病の治癒は望まれませぬ。

終に尙一言添へたいと思ひますのは、近來は婦人方の内には、殊に學校生活を過された方には、却て素顏を以て自任せられて、顏の化粧には齷齪せられない方も、見る樣でありますが、之れは婦人の持前である。美顏に對して不忠實であると云はねばなりませぬ。然し男子の内にも顏料を用ゆる樣な嬌冶た者のあるのを聞きますが、斯く化粧の範圍が廣くなつて來ても困つたものであります。

妊娠産褥の衛生

H. K. 生

一、妊娠中の衛生

妊娠は婦人の最大の務めでありまして、しかも一歩蹈み誤れば悔ゆるも及ばぬ大患を醸すばかりでなく、生命を失ふものも少くはありません、でありますから婦人の妊娠は、男子が弓矢取りて生死の巷に奮闘すると似た樣なもので御座います。假令、又其母體は幸に危難を免るゝ事が出來たとしましても、生れ出た子供が羸弱であつたり、不具であつたりしては折角の苦心も水泡と歸してしまいます、卽ち妊娠は母と子と二人の生命、及健康に關するものでありますから、其十ヶ月の長い月日の間は少しの事でもおろかにしてはなりません。

諸姉も大抵は御存じでは御座いませうが、其十ヶ月中に守らなければならない衛生法をかいつまんで御話しいたしませう。

先づ最も手近な所から申しますれば、食物の注意はいつに限らず最も大切なものであります、殊に妊娠の時にはよく食物の嗜好に變化を來たすものでありまして、多くの人は酸味を好みますが、極端のものになりましては、或は生米を噛む人もあります、或は紙を食ふ人もあります、或は土灰などを舐めたがる人もあります、でありますから食物の注意は妊娠中の最も主なる部分を占めて居ります。

それで如何な食物が好いかと申しますれば、在來の習慣に從ふのが最も宜しいのであります。勿論、胎內の小兒は相應の榮養を得なければなりませんから、母の食物も、從つて以前よりは滋養分に富んで居るものが必要である事は云ふまでも御座いませんが、これまで麥飯に香の物ばかり、食して來た人には其まゝの食物でも別段に差支はありません、併しなるべくならば消化し易い、刺戟性の強くないものを食べた方が母の爲め胎兒の爲めに好い結果を來します。其理想的食物としては牛乳で、其他には鮮魚鶏卵等であります。酒は害のある事は云ふまでもありませんが、然し習慣のある人には少し位は差支はありません、大酒は嚴禁でありまして、妊娠中度々大酒をいたしまする時は其胎兒の成長は完全に行かず、癈兵、不具者等になる事が多い様であります。刺戟性の食物は直接、間接に母體竝びに胎兒を損します。酸味の強いもの、鹽分の強いもの、辛いものなどは、何れも避くべきであります。芥子を澤山たべた爲めに流產した例もありますから、殊に斯様なものは注意しなければなりません。又ある地方では椎茸を墮胎藥に用ゐて居りますが、其效のあるなしは暫くおきまして、斯樣なものはなるべく避けた方が宜しいと思ひます。

食物の分量はなるべく多い方がよいだらうと存じます。そして妊娠の後半期になりまする時は自然食慾も增すものでありますから、それに相應して必要なだけの分量を取るべきであります、と云つて之れも度を越しては胃腸を害し、呼吸困難をまして、却て

害になりますから、注意せねばなりません。殊に寢る前に食を取るは翌朝の惡疽をます事になりますから之れは避ける事が肝要であります。また、毎日同じ食物ばかりたべるのも宜しくありません、便秘を起す事がありますから、なるべく避くべきものであります。

衣服は腹を保つ爲めに必要であるは申すまでもありませんが、大きな腹を隱し、品をつくる爲めに帶を強くしめたり、胸を堅く推しつけたりしてはなりません、日本の衣服は此點に於ては極く衞生的でありますが、あの婦人の大きな帶は醜い樣子を隱すには最も好都合かも知れませんが、極めて不衞生的のものであります。

元來　胎兒の胎内に於ける成長は、略一定して居りまして、いくら自由に成長させたからとて、病的の婦人でない限りは、產に障碍を來たす樣な事はありません、且つ、之れを外より壓へつける時は、其成長を妨げ、甚だしきは種々の畸形を生ずる事もないとは限られません、でありますから帶や其他のもので強くおさへつけられながら、十ヶ月の終りに生れた子供は、自由に成長して生れた子供より小さく、且弱いのは明かな事であります。

我國では古から腹のあまりに大きくなるのを忌み、一は之れを隱すため、一は之れを制限する目的を以て、妊娠五ヶ月目になると、腹帶をしめました、之は腹の過度の膨大を防ぐ目的でありますから、なるべく強く引きしめて呼吸さへ困難な程であります、これは私共から見ますれば、大禁物であらうと存じます、なる程これによつて小供の成長を制限いたしますから、幾分か產を輕くする事も出來ませうが、其害は一つや二つではありません、先づ小供の成長を害するは知れた事で、母體にも呼吸が切迫して、惡疽を強め、尿道を壓迫して尿の排泄を滯らせ、腸をおしつけては高度の便秘の原因となり、更に腹の後壁を通つて居る血管を壓し、血液の循環を妨げ、下肢及下腹に水氣を生じ、其他食氣を減じ、嘔吐を

催す等いろ〳〵の苦痛を惹き起すものであります。併し又腹帶は絕體に惡いものではありません、度々御產をした婦人、又は其他の原因で、甚だしく弛んで、前の方に垂れて居る樣な人には、妊娠せる大きな子宮が前の方に屈まぬ樣に、腹帶をする必要があります、けれども此際にはなるべく輕く結んでおいて決して强く緊めるやうなことがあつてはなりません。

運動。過度の運動は常に母體及び胎兒を害します、重荷を負ひ、重き物を持ち上げ、或は長い旅、或は山に登る、樹に上る、梯子に上る、長時間車（人力車、自轉車、汽車、馬車等）に乘る、乘馬、疾走、舞踏等皆墮胎の原因となる事がありますから、避くべきものであります。けれど此等の過激な運動になれて居る人には少しも害をなしませぬ。皆樣もよく御覽になるでせう、大きな腹を抱へ、小さな子を脊に負ひて、車を引いたり、機を織つたり、田を耕したり、其他の勞働をなす女の世の中には少なくない事を、彼等はかゝる勞働に慣れて居ますから、妊娠中でも少しも差支はありません、却て急に體を休めると種々の故障が起るものであります。過激の運動は宜しくないが、然し適度の運動は缺く可からざるものであります。若し妊娠であるからと云つて、終日終夜寢てのみ居つたならば、健康を害するのは火を見るよりも明かな話であります。殊に郊外に出でて新鮮な空氣を呼吸するは至上の妙藥であります。臨月が近づいて來ては、そう遠方までは出かけられませんから、庭の中位を晩食前にぶら〳〵逍遙するは最も宜しい事であります。之れによりて食慾も出で便通もよくなり、精神も晴々いたします。

淸潔。之れも亦妊娠中の一條件でありまして、全身は勿論、殊に下腹は注意して淸潔に保たねばなりません。それに妊娠中は常に白帶下が增加致しまして從つて下腹は不潔になり易いものですから、毎日微溫湯で拭いておくのが肝心であります。膣の洗滌は特別の場合の外は用ゐません。白帶下の多い人は月

經時と同じ様に、清潔な布片又は脱脂綿を輕くあてて月經帶をしめて居るのが宜しいのであります。序ですから申上げておきますが、白帶下があるからと申しまして、綿や海綿の片を膣内におしこみおく人がありますが、此は忌むべき事でありまして、種々の病の原因となります。常に月經帶を用ゐなければなりません。月經帶がなかつたならば、布片でT字狀の帶をつくつて用ゐるのが便利であります。

陰部は不潔になり易く、從つて種々の皮膚病が起り易いのでありますが、最も普通起るのは陰部より股にかけての痒い病で、殆んど堪えられないものであります。之には

石炭酸	一・〇
グリスリン	一〇・〇
酒精	四〇・〇
水	五〇・〇

又は五十倍くらゐの水楊酸酒精を塗布する時はよく痒みが止まります。若し其處が痒いばかりでなく、濡れて來たならば

水楊酸	一・〇
亞鉛華	一〇・〇

を撒布すれば多くはなほります。猶は進んで種々の皮膚病にかゝつた場合には素人療治にてはゆきません。

それから我邦の人は毎日の様に入浴いたします、此は習慣となつて居るものでありますから差支ありませんが、妊娠中清潔にせねばならないと申しまして浸りに入浴するのは害を醸す事があります。又入浴するにしても、あまり熱い湯は害になります。海水も餘り波のたゝぬ處にて二三分間入る位は差支ありません。これも習慣によりまして、海士の様に一年中海水中に住んで居るものには、少しの障りも認めません。冷水摩擦も習慣となつて居る人には續けてやつた方が宜しい様であります。我國の人が昔から血の道とか何とかいふと、よくやる、あの腰湯は宜しくありません。

それから必要なのは睡眠でありまして、妊婦は非常に睡眠を催すものであります、此は生理上必要であるからであります、妊婦は少なくも一日八九時の睡眠時間を要求するのであります、それが不足すると種々の障碍を起して參ります。

此處に一言しておきたい事は寢室の事でありまして我國では昔から光線のあたらぬ薄暗い、從つて風通しの惡しい小さな室を寢室としたものであります、今でも少し片田舍へ參りますと、立派な家でありながら薄暗い寢室に起臥して居るものが少なくありません、之れは種々の點から最も忌むべきものであります、第一、日光の入らぬ室は黴菌の發生し易き事、第二、薄暗い爲め自然不潔に流るゝ事、第三、風通りあしく空氣が惡るい事等が其主なる處であります、妊婦は決してかゝる寢室に臥してはなりませぬ。

（以下次號）

胃の衞生

H。S。生

小さな仕事でも、それ相應の努力が要る、まして、骨の折れる大きな仕事は、普通の能力でこれを遂げられぬことは勿論です。

大なる事業は、大なる勤勉にあらざれば成らずと言ひ、又大事業は、大準備を要すと申します、何事でも準備なしに組織されるものはありませぬ。

我等がこの世の中に生れて來たのも、何か人のため世のため益になる事柄を仕遂げるためであるとすれば、何はさて置ても、この爲めに其責任を盡さねばならぬ、これには資本が要る、資本とは、金のことばかりを謂ふのではない、金も素より大切であるがもつと大事な資本は、この身體であります。

自分の身體は、五尺に餘るけれども、六尺には足らぬ、區々たるものである、が併し、これは、三千世界を尋ねても、又とない、貴いもので、無二の資本

は、この身體である。
身體を大切にして、これを強健に維持するは、各人のつとめで、事業の資本を活用することゝなります。
明晰な頭腦があつても、身體が傷はれて居れば、破れた籠に玉を收めた樣なものです。
胃健なれば、其國も強しと申します。強い國民は、強い身體を以て居る、大國民と言はるゝには、是非とも強健な身心が要る。事業も、修養も、何もかもこれが基礎となる所の資本である。
強い胃を以て、日々採る所の飲食物をよく消化し、身體の榮養を佳くして、精力を盛にし、着々と其志す所に進む程愉快なことは、世に多くないと思ふ。
疾あらばこれを去り、弱きものは、これを強くし、強いものはますく\これを強くする、これまさに衛生の本旨とする所である。
今こゝに、胃の衛生につき、聊かお話するのも、強ち無益ではなからうと思ひます。
胃病と言ふ程には參らぬけれど、何だか心持ちの厭なことがある、例へば、度々噯氣が出たり、焦心、下痢、便秘、嘔吐、惡心などの類である。
かゝる場合には、重き胃症を發せぬ前に、注意を加へて癒しく置くのです。
能く嚙みこなして、餘り堅固ものを食べない樣にすることは、第一の規則である。また極端に胃を冷したり、熱したりすることは、胃に對して害となります。
例へばビール、葡萄酒の樣なものは凡そ攝氏十五度飲料水は十二度、溫飲料や、煮た牛乳は三十度以下ソップは五十度までとしたが宜い。
焦心は、酸性の植物性食物、酸性の葡萄酒、喫煙等によりて、起るものである。空腹のときに酸性葡萄酒を用ひたり、煙草を喫したり、或は大食をするやうなことは、やがては胃加答兒を惹き起す基となる。
焦心の輕き場合には、牛乳を用ひ、重きときには、

重炭酸ナトロン及び焦性マグネシヤを等分に交せて一茶匙を水に和して服用すると治る。

胃の虚弱な人は、咖啡や、麥酒や、茶を飲む代りに滋養になるもの例へば牛乳の如きものをとる樣にする方がよろしい。

牛乳を飲むことのいやな人は、パンか、燕麥汁に混せて用ゆることが出來る、生乳、生卵、パンの類は大抵一時間か、二時間にして、消化します。馬鈴薯は、二時間半、魚、軟き卵等は、消化に三時間を要します。炙肉、脂肪多き魚類、黑パンの如きは、四時間を費し、甘藍や、硬き卵は、五時間を要するのであります。

無闇に水を飲めば、消化の時間が永くなり、乾いものを多く用ゆると、消化が徐々になる。

萎黃病の人には、鐵劑を與へるよりも、鐵分を含んだ榮養をとらせるやうにする方が宜い、例へば、生の卵黃、牛肉、生乳、燒きたてでないパン、菠薐草の如きものです。

其他又規則正しき運動ならびにマッサージの如きは消化を扶助る效があります。

過食して負擔を重くすることは、弱い胃にとつては隨分苦しい仕事で、自分の力以上に働くと云ふことは、何種の事業でも骨の折れる事柄である。

胃病の原因となるものは、種々ありますが、ザット申上ると、間食、强劇な食物、不適當なる胃藥、特殊なる飲料例へば、咖啡の如き、茶の如きものである。

一體どんな滋養物が、胃に對して最も佳いかと云ふことを一應知つて置くことは、決して無益のことでは無い。蛋白は、筋肉の力を增し、脂肪は燃燒物を消化し、この反對に、若し脂肪を造らしめんとならば、澱粉及び砂糖を用ふると佳い。

鑛物質は、骨の成分を造るために、必要であり、且血液生分の混合を正しくするためにも、肝要である。

蛋白を多量に含んで居るものを擧げて見ると、先づ次の如きものである。

魚類、肉類、卵、乾酪、牛乳、黑パン、豌豆、蠶豆等で、脂肪は、肥滿せし肉類に多く含んで居る、澱粉及び砂糖は、野菜ならびに果實に含有して居る。劇しい執務の後には、一定の時間、食事の前に、安息することが、大切である。また朝起きて直樣食事をすることは、よくない。

人若し、魚の骨を嚥下したるときは、十滴の鹽酸を一碗の水に和し、これを飲むべし、これによりて、骨は溶け、而して消化せらる。

飮食の量その度を過ぎたるときは、藥を用ひて、弱き胃に對して、その働きを輕からしめ、消化を容易ならしめるやうにするがよい。この目的に鹽酸とペプシンとを用ゆ。

便秘が胃病の原因となることあり、即ち永い間、人體中に物質が止まつて居ると、腐敗を始めて、血流にも害を及ぼすことゝなります。便秘を制して、正常に復せしめんには、果實、灌腸、按摩、體操法等によるを佳とす、又胃及び腸に佳良の作用を及ぼす果實として、無花果もこれに屬するものである。

終りに胃の健康に必要なる條件を申しあげると、不規則な生活はいけない、又習慣を俄かに破ることも佳くはありませぬ、何日も愉快にして、精良なる空氣を呼吸し、消化し易き食物をとり、仕事の度に應じて、飮食し、成るべく藥は服用せずに濟むやうになるのが必要である。

重ねて言ふ、强健な身體は、事業をなすに、必要缺くべからざる資本である。これを造るのは、我々の當然なすべき義務であります。

入浴の效能

T　K　生

我邦の人の入浴は古いことで、實に神代の昔からの風習でありますが、外國の人浴ぶりも亦一種異つて衞生上採り學ぶべき所も尠くないから、今茲に獨逸のホッペ氏が述べたもの

を、あらまし我邦の言葉に譯してみた次第であります。

昔の學者は、清潔といふことは人間の美德であるとし、又宗教上の義務として、身體を清潔にする方法や、時を定めたものであります。モーゼの法律の中にも入浴に關する細しい規定があり、又モハメッドの經典コーランにもこれがあります。モーゼの五書には、入浴の時期、方法を說てありますが、ヘブライ人は、入浴を宗教上の儀式として、人は一定の時に入浴しなければならぬものとしてある。かういふやうな風習は、モハメッド教徒や、その他の教徒の間にもあつて、入浴といふものは、古代から印度人波斯人、埃及人、アッシリヤ人、バビロニヤ人、其の他の人種の間にも廣く用ゐられたものであります。

一體どうして入浴をするやうになつたのかと尋ねて見れば、初は身體の垢や塵を除いて、皮膚を清潔にしやうとするより起つたことで、宗教的の意味は、後に附加へられたに過ぎない。今日の印度人や黒人の間に於けるやうに、昔の僧侶と云ふものは、同時に又健康の保護者であつたので、この入浴を宗教上に取り用ゐたのは、矢張疾病治療又は健康增進の目的をも持つて居つたものであると云ふことは、容易に想像されるのであります。その頃の人間は、何でも宗教の力に據らなければ爲ないので、入浴といふやうな事でも、これを奬勵して一般に用ゐさせるには、宗教上の儀式をやつて、もつたいをつけて、疾病治療に應用したのであります。

希臘人も入浴を神聖なものとして、お寺に參籠する時には入浴を致したのであります。カール大帝は、又大に入浴に趣味をもたれた方で、アーヘンに宏大な浴場を建てましたが、當時騎士が授爵式に臨む前には、入浴しなければならぬことゝし、その後も屢々入浴するやうに命ぜられたのである。

又入浴といふものは、人を爽快にする作用のあることは、餘程昔から人の知つて居つたことで、ピュタ

ゴラス學派では冷水浴といふものは大事な法則の一つになつて居つて、夏でも冬でも河で水浴をする、而して夏は、初生兒でも河に入れたのであります。この入浴を治療の目的に用ゐましたのは、通常ヒポクラテスのやうに申して居りますが、歴史で見ますると、ペロポンチサス戰爭以前に存生して居た、ヒボクラテスの師匠のヘロヂコスと云ふ人が、健康を保ち、身體を強くし、病氣を恢復させる爲に、入浴しながら按摩をやることを勸めてたと云ふことであります。後年希臘人が、宮殿や體操場を建築する時にこれに附屬した公衆浴場をも造つて、一般に使用することの出來るやうに致しました。その後、羅馬人が又大した浴場を造りまして、其の遺跡は今日でも見ることが出來るのでありますが、それは羅馬のカラカラ浴場の墟址、殊にまた有名なのは、ポンペイ市の大浴場で、これは、市の大部分を取調べる時に便宜の爲に發掘されたものであります。

東洋人、就中、土耳古人、埃及人、ヒンドスタン人などが、今日でも用ゐます所の浴場は、實に立派なものでありまして、高價な上等の香水を混じた水蒸氣中で沐浴し、これと同時に奴隷によく氣を付けて按摩をさせる、それにマッシーレン、クチーテン、シャンプニーレンなど云ふ法がある。

かういふやうな贅澤と、その他の設備で名高いのは羅馬バヤエの浴場でありました。これは只入浴するばかりでなく、場内で以て、運動や娛樂をやつたのであります。セチカ（有名なる羅馬の哲學者、政治家）は貸家の上樓に住で居たことがあつたが、其の下の方は、通常浴場であつたので、絶えず騷しさに苦しめられた。乃はち體操者の叫聲、香料を塗る者の拍手の音、球戲者の算數の聲、衣服を盜む者を捕まへた時の罵り聲、獨自慢の鼻謠、浴槽内で飛躍る遊泳者の水打つ音、髮の毛を引拔く迄止めない髮むしりごつこの金切聲、菓子腸詰賣、肝臟賣、さては小間物商人、料理人等の聲高き廣告、總て此等の騷擾は、一體權嫌よからぬセチカには殆んど我慢

の出來ない根試であつたと云ふことであります。當時の浴場は、羅馬の怠惰者に取つては、丁度伊太利の怠惰者のコーヒー店や、舗石街道に於けるやうな有樣で、浴場内には、複雜な浴室が竝んで居り、希臘式の體操場を眞似た場所もあつて、體操や遊戲をやるやうになつて居つたのであります。

次に中古の入浴法は、發汗、揉捏、按摩を主眼として、著しく身體の排泄を增進せしむるものでありましたが、これに就いての詳い話は止めまして、今土耳古の浴場のことを簡單に記すことに致します。土耳古の浴場に於きましても矢張不潔物を去るのには熱を用ゐ、手足を揉み、伸展し、摩擦し、刷拭し、香料を塗る等の皮膚淸潔法や發汗法を盛に應用し、浴後は靜に臥て、再び兒童等に命じて緩く身體を按摩させるのでありますが、兒童は先づ足より初めて頭の方に揉み上げ、數回これを反復し、或は全くこれと反對にすることもある、又手足の關節を伸展して一種の音をさせる、神經の虛弱な人は、この音のために倦怠くなつて來て容易に眠つてしまひます。東洋では、この浴場を、啻に身體を淸潔にする爲め或は治療上に用うるばかりでなく、同時に又休憩所或は娛樂場として居る。公衆浴場は、殊に婦人の娛樂場になつて居つて、土耳古の女は、茶屋又はコヒー店に行きませんから、浴場に集つて、互に話し合ひ、又は隣の噂をして樂むのは、丁度獨逸人の間に於けると同樣であります。

疾病の治療を目的としない入浴は、身神を爽快にすることを主眼とするのでありますが、ムーゼルマン氏は、土耳古の入浴法は、意外に效能があると申して居ります。その效能は、浴後二三時間で爽快な感じとなつて現はれる、まづ着物を着て少し步行いた後、第一に感ずるのは、手足の倦怠い感じ、疲勞れた感で、頭から押へつけられるやうな心持がする、此の感覺は二三時間の後に消失つて、浴者は蘇生したやうな感じがし、手足は新に活力を恢復して彈力に富み、爽快な健康の感が滿身に溢れて、何か

劇しい運動をして見たいやうになる。それ故に久しく旅行した後とか、下馬した時、其他概して疲勞した時に土耳古浴をすれば、その效能は、睡眠よりも遙かに優つて居ると云ふて居ります。

初めて通常の蒸氣浴をしたものは誰でも同様の感がある、乃はち身體も氣分も輕々として、曾て覺もない愉快な、爽快な、輕安の感が滿身に漲るを覺えるものである。

以上の如き作用は、何に原因するかと云ふに、ルッテルの言へるが如く、水これを爲すにあらずして、入浴時に行ふ種々の處置に由るものでありまして、入浴の時、身體に作用する種々の要素が相共に入浴の效果を大ならしむるのであります。世人が不潔なる飲酒店に集合することを止めて、昔のやうに浴場を一つの公會場としたならば、その公衆衛生上裨益する所尠くないことゝ存ぜられます。その浴場は、これを古代の式、或は現今東洋に於いて用ゐられて居る、式に從つて種々の設備をしたならば、浴場は一の休憩場ともなり、吾々の身神を爽快にして、活動的の生活力を與へることであらうと思はれます。

大都會の小兒保護

A　S　生

生存競爭の烈しさは、女子をも厭はず、産後まだ幾日も立たぬに、はや工場へ、或は富家の勤めに、力の限り立働いて、その愛子を顧る暇だにないと云ふやうなものがます／＼多くなつて參ります。これも止むを得ぬ世の有樣で、容易に此の恐るべき不幸を防ぐことはむづかしい。それで歐米あたりでは、此等の事情の爲に哀な境遇に陷つてる小兒を健かに教養してゆかうとする慈善事業が所々に興りましたがなか／＼燒石に水の譬に漏れぬ有樣であります。が然し國家が大仕掛に母親を助けて、育兒料とか、養療費とか云ふものを以て、まづその小兒の最初の一年間位も無事に育てゝゆけるやうになるまでは、こ

れは、どうしても個人、都市の慈善事業で以て、この災厄を除くといふことに勉めなければならぬのであります。獨逸の大都會では、この共同保護と云ふことは、非常な勢込で企てられるやうになつて參りまして、なか〳〵目醒しいものがあります。我邦に於きましても、そろ〳〵此の傾がありますので、近頃東京でも此の種の設備が始められるやうな評判でありますが、これは是非必要なことゝ存ぜられます。それで今獨逸のドクトルツエーデン氏がこれに就て書た一篇の中より、その大要を摘まんで諸姉の慈悲心に訴へ、我邦の將來に於ける慈善事業の參考に供したいと思ひます。口繪に出て居りますのが即ち伯林の乳兒院と孤兒院に於ける小兒の取扱ぶりを示した寫眞であります。

前に申述べましたやうな狀態と最も密接な關係のあるのは、哺乳兒の死亡でありまして、母の乳で育てられぬ小兒の半は、殆んど一歳に滿たぬ中に死亡すると云ふやうな次第でありますから、これには母親が自らその子を養ふことの出來るやうにしなければならぬのであります。伯林は、さすが大都のことゝて種々これに對する設備が出來て居りますが、今その名高いものゝ概況を御紹介致します。

まづ產後に、その母と小兒を一緒に產院に入れる乳兒院がありまして、その母は少なくとも六ケ月間此處に居つて、小兒に乳を飲ませ、その後は自分で每日幾時間或は一日中働いて、その間小兒を適當な方法に依て育てゝ行くことの出來る仕組で、至て僅の料金を拂て此處に居ることが出來るのであります、而してその仕事の紹介も此所で世話して吳れることになつて居ります。

又他の育兒院では、只哺乳兒だけを入れ、特に兩親のひどく困窮して居るものを第一として、或は又その父が口づから願ひ出た私生兒を入れることにして居ります。

右のやうな趣意で以て、伯林のキュラッシール街に一つの模範的育兒院が建てられましたが、これは舊

公園地で、その建物も立派なもので、人目を引き、また同情を起させる様に出來て居る。然し助けられねばならぬ小兒を、恐く此等の育兒院に入れると云ふ譯にはゆきませぬので、別に哺乳兒保護所を設くることゝなり、此處では、その母親が乳兒の保護榮養を衞生的にすることが出來、又自分で乳を飲ませることが出來るやうになつて居りますが、それの出來ないものは、榮養に富だ善い牛乳を安く求めることが出來る、又極貧しいものは、只で之を與へられるといふことにてしあります。

その他多くの保護所では、特別に牛乳調理所がありまして、病氣に罹つて居る小兒や、衞生上取扱に困まる孤兒などに飲ませることの出來るうやにしてあります。かういふ所の年々其處此處の都會に多く設けられるのは、已に尠からぬ幸福と申さねばなりませぬ。

以上は哺乳兒に對する慈善的の設備でありますが、これより稍々大きい兒童に對しても、伯林には立派な孤兒院が建てられて、その慈悲深い取扱の親切に出て、棄兒でもその身の上を思ふて怨むやうなことはない。而してこの孤兒院では、たゞ在院中ばかりでなく、その兒の教育時期、職業に就て迄も世話をするのであります。この他に孤兒院の事業として小兒預所と幼兒保育所を設けるのでありますが、此處では、兩親がその日の爲に勞働に出掛ける間、小兒を保護監督してやらうといふのであります。所でこれには場所も入り、虚弱な小兒や病氣の兒童などの心配からなか／＼容易のものでありませぬ、それで色々の設備も出來て居りますが、森林療養所は、大都會のこれらの兒童の爲には、最も適當な方法でありまして、學校の課業にも堪えぬやうな兒童でも、此處で以て暫く新鮮な空氣と十分な日光の中に、有力な榮養物を取らせられ、仕事と休憩とを規則正しくさせられますので、大抵恢復して健康になるのであります。

以上のやうな人道的の設備は、大方都市の所有にな

つて參りましたが、全世界に有名なる伯林の模範的小兒病院も大に力を盡して居るのであります。今その最も大なるものを擧げますれば、カイセル、ウント、カイゼリン、フリードリッヒ病院では、十四歳までの内外科患者及び哺乳兒を取扱ひ、ルードルフ、ウイルヒヨウ病院でも、千九百年からは市の育兒會の手に移しましたが、毎年平均三千人からの小兒を取扱つて居りまして、その取扱は眞に模範的のものであります。

以上の外にもまだ〳〵やらなければならぬ事が澤山ありまするが、兎に角何不自由なく暮して居る人々は、此等憐むべき人々の身の上を考へて、幾分なりとも、その重荷を輕くしてやるといふことをしなければなるまいと思はれます。

育兒

哺乳兒の衞生

小兒が最も多く死ぬるのは、生れてから、一個年の間で、そのうちでも、わけて生後第一個月に於て多數である。これ等のことにつきましては、小兒死亡の話(本誌前號家庭衞生欄を御覽下さい)の時に申上ましたが、兎に角、小兒の死亡數が、生後一個年の間に大多數を示すのが事實である以上は、此時期に於ける保護は、頗る大切なことであります。私は簡略ながら、今玆で、その御話を申上げやうと思ひます。

小兒が生れてから、三週乃至四週の間は、初生兒と云ひ、それから生後一個年の終る頃までを哺乳兒と申して居ります。

初生兒は、第一の世界、卽ち母の體内（此間を胎兒と名づけます）に十個月の生活を終りて、第二の世界、卽ち現世界に生れて、以前の世界と、全く異つた生活を營むのでありますから、種々の變化が、現はれて來るのは、當然のことであります。

一度母の體内に別れを告げて、第二の世界に參り、ヲギアッと泣く聲と一緒に、肺の作用、卽ち呼吸が始まる、第一の呼吸と云ふのは、この時です。これによつて宇宙から、生命を養ふに大切な酸素をとるので、これが物質交換の行はるゝ始めであります。消化器の方では、生後の第一日に於て、別に榮養物をとらないのであります。

生れたこの時には、身體に、チバ／＼した膠のやうなものが附著して居ます。それで先づお湯を使はせる、湯の溫度は、攝氏の三十六度位を度とするので寒暖計を備へて置いて、この度を著しく上下せぬやうにせねばなりませぬ。

初生兒の皮膚は、頗る弱いのでありますから、綿か又は柔かなフラチルで拭ふのです、海綿は用ゐぬ方がよろしい。

また注意を要することは、初生兒の身體に粘液などの附著して居るため、ウッカリして居ると手から滑り落すことがある。それだから、初生兒の入浴は、經驗のある人を要するわけです。

その抱き方を申上ると、一番具合のよいのは、初生兒の頭の下へ、左の手を入れ、左の肩の邊を摑むと初生兒の項の處は、丁度安らかに腕の上に置かれるやうになる、そして右の手では、足の關節の所を支へ、注意しつゝ、緩々と湯の中へ入れるのです。湯で洗つても、とれないものは、油をつけて、洗へばよろしい。

入浴中、大切なことは、初生兒の顏面殊に眼を洗ふのに、入浴中の湯を用ひぬことであります。若し爾かせざれば、不潔なものが、眼の中へ這入つて、さては眼の病氣を惹き起すからである。それだから、顏と眼は、特別の器物に入れた、清潔な微溫湯（攝

氏三十二度乃至三十三度)を綿に浸して洗ふのです。鼻と耳とは、小さな綿で拭へばよろしい。お湯の時間は、凡そ五分間を出ぬやうに注意を要します。斯くして、入浴がすむと、清淨な布、即ち木綿の類で、そつと拭ふ、繃帶をグル／＼と堅く纏はせることは、初生兒の發育を妨ぎ、運動を妨げるから、注意を要します。但し、柔かなそして温かな綿布を下に敷き、そして衣服を著せて、初生兒の牀に寢かせます。此時に注意すべきことは、關節や、足等の運動が出來るやうに、そして、手は外に出して置くのです。

兒が生れた、直ぐに榮養が要ると思ふのは、間違で十二時間乃至二十四時間は、全く不必要です、何故ならば、窮屈な子宮内の生活を離して、廣い自由の世界に出て、泣いたり、運動したり、入浴したりした結果、一定の時間、スヤ／＼と眠るだけで十分であるからである。

初生兒が睡眠から醒めると、ぬれて居るものを仕かへて、乾いた温な牀に仕直すのです、このときの榮養は、微温の茴香茶、砂糖水、清水のやうなもので事足るのです。

小兒の泣くのは、仕事の一つです（病的の泣き方は別として）。

第二日になると、また湯へ入れ、その後も毎日くり返へすのであるが、入浴時に注意を要することは、臍帶のことであります。どんなことがあつても、無理に取らうとしてはいけませぬ、四日乃至六日經ると、自然に殘りが、これてしまふからであります。

（以下次號）

少し熱の出た時

小兒を育てまするには、是非檢温器が必要でありまして、これは何れの家庭にも缺くべからざるものであります。

體温を測るのには、腋窩で以て十分間測る、而して

それが三十七度五分以上あれば、熱があるものとしなければなりません。

小兒は殊に熱を起し易く、また容易に熱の高くなるものであります。然し何時でも危險な病氣には、熱の高いものと定まつて居る譯ではありませぬ。小兒では、高い熱であつても、適當な方法を行へば、往往容易に、普通の溫になるものであります。

小兒に熱のあることが、わかつて一寸醫者の都合がわるいと云ふやうな場合があれば、先づ單純纏絡法を施して、溫いものを一杯飲まして見る。これで以て汗が出て、よく熱がさめるのであります。

その纏絡法と申すのは、寢牀の上に毛布を延べ、その上に濡した敷布を敷きまして、それに小兒を寢かし、頭だけを出して身體全體をこれで包むやうにするのであります。

よく汗が出て、一遍で以て熱がさめるやうにするには、通常一二時間、靜にこの纏絡法をやらなければなりませぬ。その後もう一度體溫を取つて見て、前よりも熱が高いやうであれば、これは、一通りの感冒でない、何ぞ他の病氣であるから、早速お醫者にかゝらなければなりませぬ。

兒童の爲には近い學校

近來は大概各區各村に小學校が割りふられて居りますが、學校は、なるべく家から道の近い方がよい。身體の虛弱な兒童には近い路の方が宜いと云ふことは誰も考へる所でありませうが、健康な兒童、强い兒童であつても、遠い路は不利益であります。第一學校に通ふに時間を多く費して、適當な時刻に起されても、兎角あわてゝ衣服を著、洗面も粗相に、齒もよく磨かず、食事も匆々に、學校道具を取落し、靴や下駄も右左を穿き違へて家を飛出すと云ふ風になり易いものであります。而して急いで行くものだから、學校へは何時でも疲勞して來るといふ譯になります。これは必ずしも急がぬでも遠ければ疲れる

殊に午後からも再び登校するとか、他の授業があるとか云ふことになれば、その影響は著しく分かります。寧ろ大部分歩行の爲に力を費すやうな有樣である。況や雨の降る日、風の吹く時などは、成人でも遠い路は有難くないのですから小兒は尙更のことであります。それのみならず穿物が泥になり、衣服が濡れる、或は塵埃を被ぶるといふことは、甚だ不衞生的な事で、學校が遠ければ、どうしても近いものよりも此害を受けることが多い。これは健康上直接の不利益でありますが、その他、道が遠いと云ふと、兎角廻路をしたり道草をくつたりして、惡戯をしたがるものであります。嚴格に敎育されて居る兒童は、惡戯をして遊ぶやうなことはないと云はれるかも知れませぬが、何れにしても學校途中の長いのは不利益で、時には有害であるといふことは、大に根據のあることなのであります。

家庭衞生

其時の心得

靜臥法

重い病氣の爲に動くことの出來ないものは別として牀に就て居る必要のない病氣、例へば貧血症とか、神經症といふやうなものでも、靜臥即はち靜に牀に橫つて居ることが大に治療上に良いことがあります。然し元來病氣そのものが餘り重いのでないから久しく靜臥して居るのは患者に取て辛くなります、そこで此の場合には、靜臥して居る患者を樂ませることに努めなければなりませぬ。それには寢牀を二つ竝べて置いて、時々それを取り換へる、新しい敷布を用ゐて良く整頓した寢牀は、氣持の好いものでありますから、この敷布類はなるべく屢々新しいも

のを交換するやうに致します。空氣清潤なれば柔かで殊に結構であります。又牀に就て居る患者は消化障碍とか、筋肉作用不活潑といふやうなものに苦しめられ勝でありますから、これは毎日適當な按摩法を以て防ぐやうにし、その外、微温浴を行ひ、ラッエンデル精の摩擦等を用ゐます。そして病室の風通をよくし、採光に氣をつけ、晝夜室内の空氣を交換して、話をしたり、面白い物を讀で聽かせたりして退屈しないやうにするのであります。

歯痛の時

歯と、口と、舌と、咽とは毎日清潔にしなければならぬものであります。一體食物をよく咀嚼まなければ、よくは消化しない、所が歯が健全でなければ、よくは咀嚼めないといふことになつて參ります。口は朝と晩によく水で嗽いで、歯は楊子を以て十分に外と上と内の方から磨く、朝起きて直ぐやるのが最も宜しい。質の軟い、抵抗力の弱い歯であれば、毎日一回だけ、柔い楊子で磨く、然し口は何度も洗ふがよい、殊に食後は直ぐに洗ふ。歯が痛む時には、何時迄もいぢくつて、矢鱈に薬などを附けてはいけませぬ。これには只一法ある。而かも確實である。乃は　歯醫者の所へ行つて充塡めてもらふのであります。さうすれば此でもつて十年間もその歯を助けて置くことが出來、痛も忽ち止む。歯は一本たりとも妄に抜いてはなりませぬ、充塡た歯でも自分の歯は、義歯に勝ること百倍であります。然しもはや充塡めることも出來ないやうになつてしまつた歯ならば、一つ勇氣を鼓して抜いてしまつた方がよい、さうしなければ疾が隣の歯へ移つて、若い中から歯がなくなつて了ふやうなことになります。兎角少しの事で歯醫者に行くのはおつくうだと云ふのは誰も同じでありますが、これは大事なことでありますから一年に一二回は歯醫者に診てもらつて歯の餘り惡くならぬ中に、早くその害を防ぐやうに心掛けることが必要であります。

卒倒した時

氣分が惡くなつて倒れることがある。これは別に痛も苦もなく急に起つて、また暫くすると何の事もなく恢復する。これは畢竟腦の血液が急に少なくなるので、種々な原因があります。例へば驚いたりしても起ることがあります。氣を失つて倒れましたものは、まあ起さずに置きます、顏が低くなつて居れば自然また血液が腦に行くものであります。寢かして置いて、只傷をしないやうに、自由に呼吸の出來るやうに注意してやる。それで先づ衣服を緩めてやる事が必要ですが、若しホフマン液即ちエーテル精でも持て居れば、その二十五滴、三十滴から四十滴まで砂糖に垂して與へれば效能があります。然し悸が來たり、手足をもがいたりする時は、只のものではないと思はなければなりません。而して失心すれば直ちに醫師の助を借らなければなりません。醫師の來る迄の間は、患者を靜に寢かして餘り人を寄せないやうにして、衣服を寬くしてやる。然し縮んだ指を引延ばしたりするやうなことは、全く無益で有害であります、只出來るならば人工呼吸を施こせばよい。

（二）　神經過敏に苦む時

外部からする方法ばかりに頼て居て、内部からする方法即ち自分の意志に由つて直すといふ事を第一に心得なければ迚も神經の主人となる譯にはゆきません、即ち神經を支配する事はむづかしいのであります。

神經の過敏な人はまづ其意志を強くして、自分の身體を健康に、從て神經を堅固に仕樣と心がけ、健康上に就て一切の疑惑を拂つて、たしかに健全になるといふ目的をたて、是に依つて方法を講ずる事が必要で有ります。

斯樣に一旦法則を定めた以上は、時々不快だとか、氣が重いとか云ふ樣なことを氣に掛けてはなりません。

凡て神經質の人は、朝は斯うだとか、晩はどうだとか、種々な感じを起すもので有りますが、これらの

毎日の様に變化する氣分に任せるのは宜しくない、目的に適はぬ事で有ります、宜しく自分に打勝つて一度思ひ定めた決心によらなければなりません。斯う云ふ人は、先づ其生活法を單純にして、食物でも、衣服でも質素にする、凡て餘計な事は悪い。それでありますから藥味、刺戟性の食物、衣服の厚著などは避けて、夜具なども成べく質素な物を用ゐて毛布の様な物を掛けて寢る。寢室は、明るく、風通しよく、暑からず寒からず、と云ふ様なのがよし。バルドリヤンとかブロームとか云ふ様な藥劑は、餘り烈しく興奮する様な場合には、用ゐても宜しい、が、餘り永く續けて用ゐると害に成ります、それで是は寧ろ全く用ゐぬ事と仕た方がよい、それよりも適當な食餌に由つて、殊に植物性の物を以て、神經を強くし、抵抗力を増す様に勉めなければなりません。

寢る前に微温浴、座浴、脚湯、其他毎日空氣浴をやる、冬は勿論家の内で、暖い部屋の内で行はなければなりませんが、これらの方法に依つて、時々起る僅の發作は靜める事が出來ます、がなほ身體の模樣に由つて、これを續けて用ゐれば效能が有ります。殊に必要なのは安息で有ります。身體も精神も共に安まる様な工風が必要でありまして、これは生れつき神經の過敏な人でも、或は身體及び精神の過勞に由つて起つたものでも同じ事であります。

安靜と云ふものは、これは勉とめてやらなければならぬのであります。安靜と云ふものも、凡ての他の事の様に、練習をやれば出來る様になるものであります、であるから努力を仕たり興奮したりするときは、何時でも其後で安靜を勉める様に仕なければなりません。

之には著物を脱いで牀によこたはるのが最も良い。これは段々出來る様に成るもので、初めには工風をして、骨を折つて勉めた安靜も、やがて普通の事になり、今日安靜と普通の睡眠を學んだといふ事は、おかしい様におもはれて來るでありませう。

以上の方法も、一日や一週間では效能はない。どうしても一ケ月以上も、此生活を續けなければなりません。その神經を害して來たのも、一時に惡るく仕たのではなく、長年月の間、有害なことをやつて來た結果であるから、これを癒すにも、久しい間、適當な注意ぶかい生活法に由つて、神經の狂を直ほさなければならぬのは、當然のことであります。

衞生小言（承前）

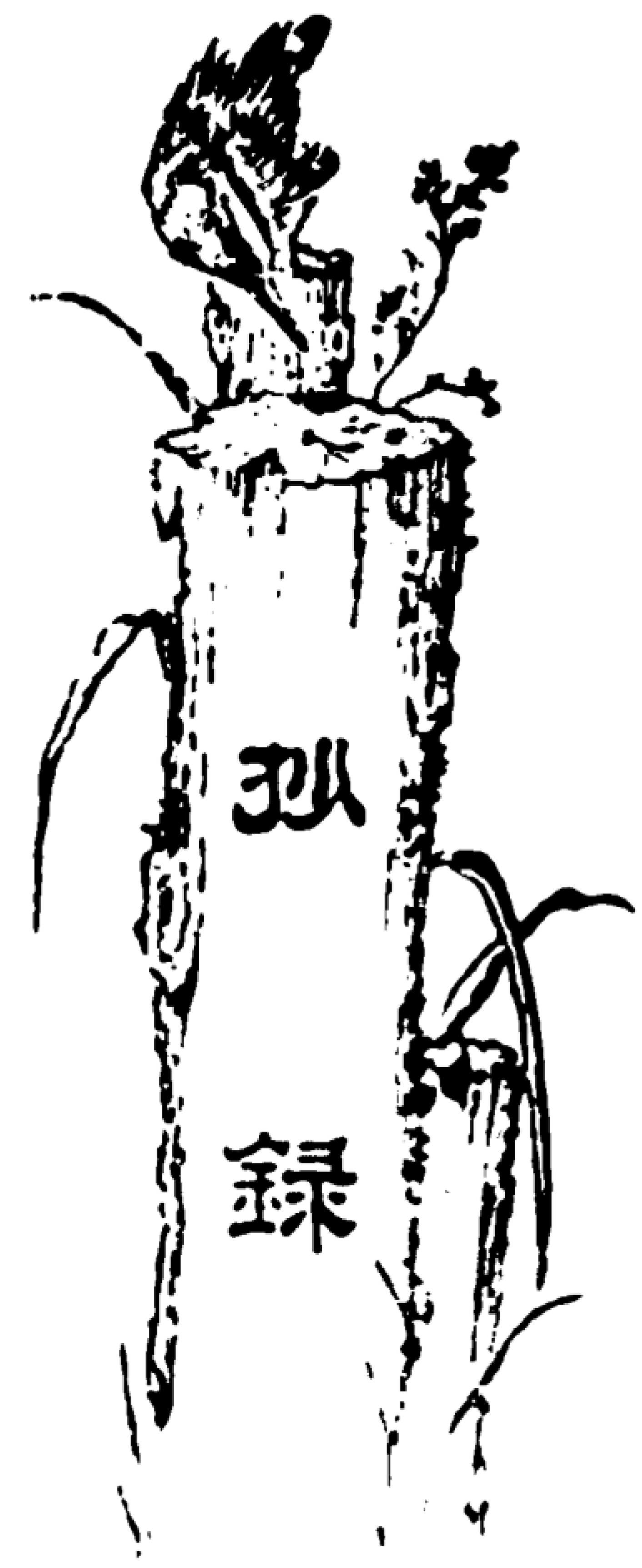
消毒藥

身體、家屋、器具、凡て消毒の必要な場合は頗る多い。近來は稍〻衞生思想の普及に依て、多少消毒法の大事なことが知られて來たやうである。然し未だ往々禁厭のやうな積りで、これをやつて居る人もあり、時には隨分危險極ることをやらかす。この消毒法も時と場合と物によつて、種々な法がある。燒いたり乾したり煮たり、藥を用ゐたり樣々なことがあるが、素人に危險だと云ふのは、何時でもこの藥である。殊に消毒藥となると、なか〳〵危險な藥が多い、而かもこれは飮むのでないと云ふ所から、その使ひ方が亂暴である、分量なども勝手なまねをするこれに由て思はざる害を招き、自分の生命まで消毒してしまうやうなことになる。

その消毒藥として、普通用ゐられるのは、昇汞水や石炭酸水であるが、昇汞も石炭酸も恐るべき毒である。決して黴菌だけがこれに由つて殺されるのでない、人と云ふ生物も同樣に殺される、只分量が異るだけの話である。石炭酸は醫者も盛に用ゐた時代があるが、今日では器械の消毒とか、赤痢や、虎列剌を退治するに用うる位のもので、外科醫者が手術の時に創に用うるやうなことは殆どない、而して今日ではこれが素人に濫用されて來た傾がある。それで石炭酸壞疽などゝ云ふものに罹るものが往々ある、これは強い石炭酸を無闇に創などに用ゐて、そこから眞黑に腐れて來るのであつて、所謂生兵法の然ら

しむる所である。昇汞も少し强いものを用うれば中毒する。これらの消毒藥は、或る家庭用のものでない。然らば、どんな物が家庭用の消毒藥としてよいかと云ふに、これも色々あつて人により好き嫌ひがあるが、身體の一部分を清潔にしたり、一寸とした創の手當には、醋酸礬土水がよからうと思ふ。これならば有效無害で、不習のものでも、容易に危險を招くことがない。婦人が時に消毒液を用ゐるときには、弱い（半プロセント乃至一プロセント）リゾール液が宜しい。リゾールは注意してさへ用うれば無毒無害で、婦人科用の消毒藥としては最も良いやうである。

然し器物や室などの消毒には不適當で、第一、價が多くなるから經濟の點からもゆるさない。これにはやはり石炭酸とかフオルマリンとか云ふやうな粉末なもの〻方が適當して居るが、毒の劇しいものであるから、よく分つた人に賴まなければならぬ。次に大概の物の消毒に最も良いものがある。しかもこれは何れの家でも容易に出來る、即ち釜で以てぐらぐら煮るのである。日本流の飯炊釜に水を張つて、二三十分間も沸騰させて煮るならば、どんな强い黴菌でも大概まゐつてしまふ。西洋洗濯したての手拭などを見ても全く無菌である、即ち有毒有害な黴菌の種が少もない、だから必要な場合には、布でも瀬戸物でも釜で煮て使ふのが一番よからうと思ふ。それから言ひ落したが、痰や便の消毒には昇汞は駄目だ、十分中まで働かない。金盥のやうな、凡て金物は昇汞に逢へば、すぐ蝕れるから使はれない。又大掃除の時などに、牀下や便所の近邊に撒き散らす石灰も禁厭のやうに少しばかり撒いても何にもなりはせぬ、却つて濕氣を引いて、黴菌を育てる位のことである。どうせ掃除をやるならば十分にするがよい。警官のお指圖に依つて止むを得ず申譯に掃除をするなどは、餘りなさけない話である。



養生歌

凡そ人ごとに生樂を遂しめんには、養生の道をしらしむるにありといへども、其書載る所繁冗にして諳誦しがたく、かつ雅言は解しかぬる人も多ければ、俚語もて歌に作りたらんには博愛の一端なるべしとの一橋黄門が仰によりて寛政の頃法印多紀安元が作れる三十一字の養生歌。

大意

養生はその身のほどをしるにあり
　ほどを過すはみなふやうじやう

不養生とおもひながらもふやうじやう
　なさば思はぬ人にをとらん

若き身の丈夫だのみの不養生
　やがて老後の後悔となる

をのが身に病ありては何の身で
　君父につかへ奉るべき

すくこともよき程にせよ耽りては
　身のやしなひは忘れはつべし

心をばつねに靜にその身をば
　つねにほどよくうごかすぞよき

兎も角も癖になしなばくせづかん
　たゞよきくせをつくるにぞある

少々は苦しからじの不養生
　つもり／＼て後悔をすな

飲食

飲食は我身やしなふ爲なるを
　口のためぞと思ふはかなさ

よほど腹すきて食事を喰ふべし　すかぬにくへば八重食となる

むましとも八九分喰ば足るとせよ　十分ゆへに身の害となる

さいの類はその時々に取かへよ　おなじ品のみ偏に食すな

食事して直にいぬれば食もたれ　やがて病になるものとしれ

食物はこなれやすくてやはらかに　あぢはひ淡き品のみぞよき

渇くとも湯水はおほくのむなたゞ　口にふくみて數度うがひせよ

起居

家にあらば程よく身をばつかふべし　しよく氣めぐりて藥にもます

行住も坐臥も久しくすべからず　ひさしきときは皆毒となる

ひやひやと冷氣おぼえばたゞはやく　衣服かさねよこらふべからず

寢つきにはむねと腹とをいくたびも　自身しづかになでさするべし

なつのよの夢のかりねに寢冷せば　これ大病の基ならまし

月と日のめぐるがごとく我業を　つとむる中に養生もあり

身だしなみの極意（瑞穂）

化粧の最も拙なるものは、顏や頭髮を人の目につくやうに飾りたて、大業に他人の目を引いておき『ハテ奇麗な人が』と、吾れにもあらず注意する時に、其所にも此所にも樣々のアラの見出される樣な仕方です。顏よりは襟元、襟元よりは手足と、目立たぬ所、目だゝぬ所と、一層清潔に手入れの行屆いてゐるやうにするこそ、身だしなみの極意でありませ

う。

（婦人の友）

石鹸の選び方（原才太郎氏）

石鹸には種々の名称と種類があるが、要するに脂油類とアルカリ類即ち灰汁類との二色で、之を煮て拵へたものでありまして、薬用とか化粧用とか云ふ様に異つて居りますのは、只製造の際に外の混ぜ物をするだけで、其本質には異りはありません、その選び方は

▲嘗めて見ること　どんな石鹸でも一寸舌の先にあて丶見ますれば、先づ少しチト／＼しまして、次にピリツとして舌の先を刺すやうな味があるものであります。此チト／＼は前申しました處の脂油類で、ピリツは灰汁類であります、そこで此二つの物がよく結び付いて居りますれば、良い石鹸、此二品が別別に混ざつて居つたり又一方が多過ぎたりしますれば、チト／＼が過たり、ピリツが強過たりして下等な石鹸となります、殊に灰汁類が多いのは、布の地質を傷めたり、人の皮膚を荒らしたりします。

▲量と重さの比較　石鹸は水を澤山に含ませて拵へることが出來るものですから、軟かい重いのを買ふのは、丁度水を買ふ様なものであります、ですから石鹸は大きくて、堅くて重いのが一番御徳用です。但し近來は、白土やメリケン粉などを多量に混ぜますから御用心遊ばせ。

▲酒精で溶して見る　白土、メリケン粉などは、酒精には溶けないものですから、石鹸を酒精に溶かして見て、全く溶けきらず、糟の殘るのは、白土かメリケン粉の混ざつて居る證據です。

▲表面を見て知る　時によると、石鹸の表面に吹き出物の様に、白いポツ／＼が出來て居るのがあるがこれはメリケン粉が混ざつて居るか、又はよく結合しない灰汁類がある證據です。又石鹸を仕舞つて置くうちに、其表面が汗をかいた様に濕ることがありますが、これは石鹸の中に食鹽の混ざつて居る證據

であります。

(婦女新聞)

都鄙の顔貌

人の顔形は顔面筋の働きに依つて、如何にもなるから、適宜に働かせて居れば、裕福な顔に活氣が滿ち働かせねば、發達がなく、かす〳〵と情なく老耄れる、田舍の人は、其生活狀態が祖先以來一定し、山や、川や、田圃や、兎に角平和な自然が、眼に映ずる位で、刺戟を與へる樣な事物が少ないから、顏面筋も働かない、夫れで、顏がボンヤリして居る。都會の人は、生活が複雜で、刺戟も多く、一寸步いても、馬車が來る、自動車も來る、自轉車、人力車が來ると云ふ風で、少しの油斷も出來ぬ、夫れで神經が敏捷で、マヌケな處がない、惡事も、善事も、何でも樣々なことが眼に映つて、精神は絕へず活動し、顏面筋の發達が盛であるから、顏はいつも活き活きして居る。それ故田舍の人は、老けて、都會の人は若い。適宜に精神を使へば老ける事もないが、過度に勞すれば貧相に陷り、皺など早く寄るから、中庸を得ることが最も大切である。

(家庭新聞)

白シヤツの廢物利用

(某夫人)

ホワイトシヤツの利用法は色々ありますが、シヤツの內で厚い布の部分卽ち胸板の處と手首の處は全く用を爲さないのでありますが、これを私共は利用して雜巾として居りますに、永く持ちまして至極重寶なもので御座います。これを雜巾に致しますには、先づ湯でグタ〳〵に煮ますと、餘程柔らかになりますから、其の柔らかになつた所を、カフスの方は左右雙方を縫ひ合して一ツの雜巾に拵へるのでありますが、これは地質が厚い爲に、お釜を下したりするのに至つて便利であります。また胸板の處は、下の方にボタンの孔がありますから、其孔を利用して、逆にこれを釘にかけて置きますと、これもまた至つ

て重寶なもので御座います。

（家庭の友）

酸漿の注意（感悟生）

東京市中の婦女子が口に弄ぶ酸漿の消費高が、一ヶ年に五萬圓の多額であると云事が先頃の新聞に在りましたが、夫に就て一寸注意したいのは、御承知の通り、酸漿は、各々口に入れて鳴らすのでありますから、此の酸漿を口に入れる前に充分に洗はぬと云ふこと、酸漿賣なぞと云ふ者は、納豆賣と同じ事で、其品物多くは賤い不潔な者が賣つて居りますから、どのやうな事をするか別りませぬゆへ、縁日なぞで買ても、直ぐ口に入れるやうな事は、餘程氣をつけませんと、衛生上よろしく無からうと思ひます。又殊に注意したいのは、人の口に入れた酸漿を、一向お構ひなく取て口にする方もありますが、かやうな事は、最も氣を付けて頂きたい。元來漿酸の種類は、海産と陸産とがありまして、海産には雉刀酸漿、瓢男酸漿、海酸漿なぞと云ふ種類があり、此の海酸漿は、法螺貝や赤螺の卵との事で、陸産では、丹波酸漿又は枸杞の實或は空豆の皮なども吹く人がありますが、其の出所は、海陸共に至て清潔な物で、其海よりの産地は、瀬戸内海が最も多く産出致すさうで、其次は千葉の海岸との事で、陸産の物は草や木になるものですから、清潔な物には相違ありませんが、其の取扱人や賣人の者に、如何なる病的の者がありますかゞ判りませぬゆゑ、兎も角も口にする前に、鹽水の辛いのに暫く漬けて置いて、夫から充分洗つてから、口に入れると云事に願ひたい。又何故婦女子が酸漿を鳴らすかと云ふと、仕立物をする時、肩が張らぬといはれますが、成る程酸漿の爲に氣を轉じますから是は確に其位な效能はありませうし、又近頃長野地方では、製絲や機織工女に與へて置きますと、雑談を防ぐので、仕事が餘程はかどると云ふので、此の酸漿は、全國の、かゝる工場に行はるゝに至るであ

らうとの事故、何卒今から、其用方を誤らぬやうにしたいものです。近來ゴムを以て製したのがありますが、これは矢張、海産と陸産物の方が人工のゴムよりよからうと思ひます。(養生乃栞)

茶を飲め　(片山博士)

獨逸皇帝は曾て勅諭を發し、酒を禁めて茶を飲めと仰られた、蓋し茶は之を適宜に飲用すれば、神經系統を刺戟して、精神を鼓舞し、血液の循環を促がし、尿の分泌を增加する、故に勞働後之を用ふれば疲勞を醫し、心氣を爽快ならしむる效がある、近頃獨逸の或學者が、茶と酒とが、兒童の算數能力に如何なる影響を及ぼすかに就き試驗せしに、左の結果を得た。

即ち其試驗は、三十瓦の酒精を水に割つて飲ませた後と、五瓦の茶を煎じて飲ませた後に於て、各々三十分間每に其算數の多少を檢するのであるが、今飲酒後の成績を見るに、一時は盛んな勢を以て進むけれども、間もなく疲れて了ふ。然るに喫茶後に於ては、時を經るに從つて益々元氣を增し、非常の多數を計算し上げた。

算數に於てのみならず、飲酒の結果の惡い事は、此外に頗る多い。グローベル教授の調査に據れば、飲酒家の子五十七人の中、生後一ヶ月以内に死亡せる者は、二十五人の多きに達するが、節酒家には、僅かに五人しかない、又前者の不具者二十二人に達し後者は六人たらずである。酒を飲んで亂暴したり、罪惡を犯かす如きは、酒害の一部に過ぎない、更に最も恐るべきは、それが子孫に及ぼす影響である、高價な酒を飲んで社會に害を貽すよりも、廉價な茶を飲んで、社會を益するに如くはない。(學藝界)



質疑

問●拜啓度々御願申上恐入候得共又々御願申上候私母事今年五十二歳に相成候が心臟病に罹り醫師の治療を受け居り候得共宜しからず毎朝眩暈致し身體は衰弱しなか／＼全快仕らず誠に困り居り候間自宅療法竝びに養生法を御敎示被下度くれ／＼も御願申上候

山形會員　某　女

答●心臟病と云はるゝが、是は醫師の診斷に依るのでせうから兎に角心臟病としてお答致しますが、此の心臟病と申すものゝ中にも種々な心臟病がありますし、又時期に由ても多少治療法に異がありますが、一般に心臟病者の守るべき心得を申上ることゝ致しませう。

心臟病の人は、先づ身體及び精神の安靜を守り、消化し易く滋養に富んで居る食物を取り、便通を整へ、暴飲暴食を禁じ、亞爾箇保爾、咖啡、茶等の刺戟物を廢して、生活狀態を安穩にするこいふのが通則でありますが、急に脈がわるくなつて來たやうな場合には酒類を用ゐます、然し斯樣な場合には無論直ちに醫師の應診を乞ふべきでありますが、茲では未だ左樣の危險がないものとしての攝生法を少し詳しく申上げて置きます。概して心臟病には餘り藥を用うるものでありませんから矢鱈に心臟の妙藥など云ふて賣藥などを飮んではいけません。食物は榮養に富んで居る物を撰んで、一度に多量を取らず、少量づゝ度々に食するのがよろしう御座います。又藥味、咖啡、茶、酒のやうな物は用ゐず、馬鈴薯、大根のやうなお腹の張るものはいけません、麥酒やラム子のやうな瓦斯を含んで居る飮料は無論よくありません、煙草もいけません、鹽の辛い物も食べないやうに致

します。次に病氣の狀態に依ては適當な運動法もありますが、此れは醫師の指圖に由らなければ出來ません、然し極靜に按摩をするのは宜しい。それから溫浴も效があります、然しこれは熱い湯に入てはいけません、攝氏の三十五度位の湯に十分か十五分位入ります、而して此時には濡手拭で頭を冷すやうにしなければなりません、又湯から上つたならば、寒くしてはなりません、よく乾いた溫い衣服を著ることが大事であります。便通は前に申した通りよく整へて、毎日一回は快くあるやうでなければなりません、若し便祕する時は、灌腸するか下劑を用ひて通じのつく樣に氣をつけます。然し下劑は餘程注意がいりますから、醫師に諮らなければなりません。尙ほ色々な治療法もありますが、それは病氣が進んで、愈〻藥を用ひなければならぬ場合で、全く醫師の手心にあることですから、玆には申上ません、只も一つ御注意致して置きますことは、心臟病の人は驚いたり又は急に起きたりする時は、容易に眩暈して倒れるやうな事がありますから、看護なさる方は、よく氣を附けなければなりません。

問● 私事本年三十四歲に相成候が十八歲の時結婚致し同年三ケ月にて流産し、其後二十五歲の時も七ケ月にして流産、三十三歲の時は三ケ月にて流産致したる事有之候然し平産の二女子は至極健全に候元來經水不順に候得しが近來は殊に著しく本年は一月と七月に兩度普通の經水を見たるのみに候が如何なる病症に候や且つ如何にせば宜しきや又打捨置かば如何に相成り候や何卒委しく御敎示被下度候尙ほ兩三年此方非常に肥滿致し十六貫五百內外の體量に御座候

東京會員の一

答● 流産は種々外部から受ける原因に由ても起りますが三回も流産するのは身體に病氣があるものと察せられます、これが最も多い原因となる病氣も

ほゞ定つて居りまして、十分治療すれば、流産を防ぎ、其病氣も癒つてしまふのがあります、然し今茲で確なことは申上られませんから、其譯を話して醫師に診察してもらひ、妊娠の時には殊に注意せらるゝことを希望致します。次に月經不調も澤山原因がありまして今申される所だけでは、さても其原因をつきとめる譯には參りません、其他に色々お尋をして見なければなりませんことで、矢張專門醫の診察を受けらるゝことが必要であります、尤も前の流産を起すやうな病氣があれば、不調を來す原因にもなりますから、これは其方の原因療法をやらなければなりません、又非常に肥滿して居られるとのことですが、これも月經不調の一原因となることがあります、これが眞に榮養がよくつて健全な肥り方ならば結構ですが、只無闇に脂肪の著いて來たのであれば、月經不調のみならず、全身に取つて危險を來すことがありますから、食物を注意してなるべく澱粉や脂肪を少なくし、運動を怠らず、又冷水摩擦や温浴をして、ひきしまつた體になるやうに勉めなければなりません。



○最近一箇年の自殺者

内務省の調査に依れば、最近一箇年間の自殺數は一萬百四十九人にして、内男六千二百四十五人、女三千九百四人なり、今其原因を種類に依て別つ時は左の如き數を示せり。

原因	男	女	合計
精神異狀	二・七九八	一・八〇九	四・六〇七
經濟上の困難	二・三五四	一・二六五	三・六一九
兩性關係	一九三	三〇一	四九六
犯罪又は不品行	四五一	一〇九	五六〇

其他	八七	二五九	三四六
不詳	三六二	一六一	五二三
合計	六・二四五	三・九四一	一〇・一四五

○衞生參考館

去る二十一議會に於て、貴族院の建議したる衞生參考館設立の件は、政府も之に贊同し、東京衞生試驗所内の參考館を擴張することゝし、豫算十萬圓を計上したるも、財政上の都合より削減せられたりしが、來四十三年度豫算に於て愈〻右の經費を計上したりと。

○三井慈善病院の近況

三井慈善病院の近況を聞くに、同病院は、目下醫師三十名、看護婦六十餘名ありて、諸般の設備も大に整ひ、開院後診察治療を施せるもの既に頗る多數にして、毎月三井家より支出せる費用は八千圓に上り一ヶ年には約十萬圓に達すべく、昨今に至ては益々患者も多く、日々五百より六百人に達し、中には極めて重症にして既に奈何ともすべからざるものも尠からざる由なるが、花柳病患者は其數も多く、殊に理非を辨へざる者尠からず、此等の患者を相手の事務員、看護婦は頗る困難なりと云ふ、尚ほ此等の事情に鑑み、同病院にては單に治療のみならず、入院患者に對しては、道德上の敎訓感化をも與へむと欲し、その第一著として先づ善良にして慈心に富む看護婦を養成し、之に依て自然患者を感化し行かむの企望なりと云ふ。

○虎列拉の用心

近時滿韓地方には虎列拉患者頗る多く、殊に安東縣營口は勢猖獗を極めつゝあるが、同地は、内地との交通頻繁にして、同港を發して門司に入る汽船は平均一ヶ月二十隻、神戸に入るもの十九隻と云へば何時此等の病を輸入し來り、内地の傳染流行を促すやも圖られず、現に去月末營口より來れる汽船中に數名の虎列拉患者を載せ居たるを發見し、爾來檢疫頗る嚴重なれども、毎年此の時節に至て赤痢虎列拉の流行を見ることとなれば、各自大に衞生上に注意す

るこそ肝要なれ。

○大消毒機

東京市内各區役所の物品消毒と共に一般公衆の消毒洗濯をも營み來れる深川區東大工町の消毒所に於ては此度更に消毒機關、煙突其他の改造修繕を行ひ、去月三十日を以て落成したる由なるが、その蒸氣機關は百馬力の新式機關にして六十磅の蒸氣を起し、傍の喞筒二個を通過して減壓機に入り、平均二十磅の壓を以て消毒罐に入る、消毒罐は三個あり、大なるは直經七尺五寸、長十八尺の鐵管にして、此の内に衣類布團等の消毒すべき物を入れ、攝氏百二十五度の熱を以て約五十分間これを處置するときは完全なる消毒を得、又改造せる煙突は、其高さ七十五尺なり、此等改造工事の結果衣類蒲團は一日三千五百貫、シャツ類の如きは一萬點以上を消毒し得べく近頃個人の消毒洗濯の依賴により一ヶ月七十圓内外の收入ある由なるが、其消毒料は、夜具一枚七錢、單衣二錢、ホワイトシャツ一錢五厘、洗濯料は、夜具十四錢、單衣五錢、ホワイトシャツ九錢の割にして、普通洗濯屋よりも遙に廉價なりと。

○福岡縣トラホーム豫防訓諭

▲縣訓諭第一號

トラホームは傳染性の眼病にして其初期に於ては著るしく痛苦を感ぜざるのみならず殆ど之を自覺せざるもの多く爲に徃々其歳月を經過する間に於て不知不識視力の減退を來し遂には其治療の時機を逸して失明に至るものあり。

近時其流行の趨勢は年一年に其度を高め益々蔓延の兆を示せり最近の調査に依るに縣下の壯丁一萬三千九百二十八人中三千九百六十人各學校生徒兒童二十萬四千五百二十六人中七萬二千二百四十六人の患者を算し殆ど底止する所を知らざるものゝ如し若し此儘に放任せんか軍隊は所要の兵員を充し難く學生兒童は修學を中絶するの不幸に陷り勞働者は業務に從事すること能はざるに至るべく誠に寒心に堪へざるなり憶ふに各個人の强弱は國力の消長に關係する所

頗る大なるを以て一般に衛生思想を喚起して人民の健康を保全するは實に目下の急務なりと信ず依て左に本病豫防方法の要領を訓諭す各自能く此の趣旨を體し固く相戒め以て本病の豫防撲滅に努むべし。

▲トラホーム豫防方法要領

一、健眼者は成るべく眼病者の身體著衣及所品に觸るべからず。

二、眼病者ある家に出入するときは其の物品建具等に手指を觸れざる樣注意し若し是れに觸れたるときは必ず洗淨すべし。

三、小兒の集合遊戲は病毒傳播の虞多きを以て眼疾に罹れる小兒と集合せしめざる樣注意すべし。

四、眼に異常を感じたるときは手療治に依らず直に醫師の診斷を受くべし而してトラホームと診定せられたるものは醫師に就き完全なる治療を受け全治に至る迄之を怠るべからず。

五、患者は入浴前浴槽外の湯又は水を以て其眼邊鼻尖等を充分に洗淨すべし。

六、患家の家族は手指洗淨後に非ざれば眼邊に手指を觸れざる樣注意し身體特に顏面は常に清潔を保ち著衣は不潔に渉らざる樣時々洗濯すべし。

七、トラホーム又は其の疑ある患者と健眼者とは成るべく同衾せざるを可とす又夜具、洗面盥、手拭玩具其他總ての用具は必ず區別し患者の使用せし物品にして病毒汚染の疑あるものは其種類に應じ二十倍の石炭酸水千倍の昇汞水蒸氣若は煮沸等の消毒方法を施し止むを得ざるときは日光に曝露し完全に乾燥せしむる等適當の消毒方法を爲すべし。

八、家屋内の清潔方法を勵行し且つ空氣の流通及び光線の射入を充分ならしむべし。

九、工場、神社、佛閣、劇場、寄席、宿屋、料理店飲食店、貸座敷其他多數集合する場所に於ては塵埃を飛散せしめざる爲撒水又は濕布掃除を勵行し手洗水は成るべく流出裝置（手指の接觸部を直ちに洗滌し得る樣下部に裝置せるを可とす）のもの

を用ひ且つ共用手拭を廢すべし。

十、何人と雖も爪は常に短く切り汚垢を留めざる樣にし各自專用の手拭又はハンカチーフを所持し自他混用することなく尙家庭に於ける便所の下げ手拭を廢すべし。

十一、浴場、宿屋、料理店、貸座敷、理髮店等に於ては客へ手拭を貸與せざるを可とす若し止むを得ず貸與するときは淸潔なるものに限る。

十二、僕、婢、子守、乳母等を雇入るゝに際しては豫め醫師をして本病の有無を診察せしむるを可とす。

○フレベル館

高嶺秀夫氏を始め雨森釧子、黑田定治、下田たづ子等の諸氏、其他東京女子師範學校關係者より成れるフレベル會にては、本年の新學期より、同會の附屬事業として、玩具研究部なるものを設け、心理學上より之が研究をなし居れるも、實物を得るに難く、大に遺憾とする所なりしが、二十有餘年以來玩具の研究に從事し、且つ之が發明に熱心なる高市次郎といふ篤志者あるを聞き、早速同氏を推して、件の研究部員となし、麹町區飯田町二の一(九段中阪上)にフレベル館なるものを設置し、此にあらゆる現代の玩具を陳列して、一般の參考に資せんことを企て、衝動的玩具、觀察玩具、動的觀察玩具、模倣玩具及び遊戯の材料等、初生兒時代より小學時代十三四歲に至るまでのものを、心理學的に區別して排列し、大に注目すべき價ありと云ふ。

○東京市中の氷賣高

本年は例年に比して暑氣甚しかりし爲め、氷業者の當り年とも云ふべく、殊に本年は、氷の成績も佳良にして函館龍紋、日本製氷會社、帝國冷藏會社、其他に於て貯藏せし天然氷の噸數は、六百噸との事なりしが、四月の通相場は、最初十貫目六十錢にして六月には八十錢より一圓、七月には一圓四十錢の高値(昨年は最高十貫目一圓六十錢)となり、其賣上の狀況を聞くに、七月十五日に四十五萬貫目、同十

六日數入當日には、六十三萬貫目、十七日には四十四萬貫なりしと、尚來四十三年よりは、龍紋氷室、日本製氷、帝國冷藏等の各社に於ては、製氷器を增設し、宴會席上の裝飾用たる花入りの氷を製すと云ふ。

○横濱市の衛生狀況

横濱市には、目下五十名內外の傳染病患者あるも、ペスト及びコレラの全滅せるは喜ぶべし、捕鼠は近來大に良成績を示し、日々千頭に達し、衛生課より各戶に配附せる殺鼠劑團子は全市に普及し、次で臨時大清潔法を行ひ、又飼猫奬勵に關する飼育補助料の交附金額は、既に三百餘圓に及べりと。

○電氣捕鼠器

英國倫敦にて近頃發明されたる捕鼠器は、長方形の箱にて、上部は金網の蓋を自由に開閉し得る如くし箱の一側面には、鼠の入口數個ありて、電氣仕掛の蓋あり、其內に鼠の好むべき餌を入れ置くものにして、此の口より鼠の入る時は、忽ち電氣の作用にて自から閉鎖せられ、鼠は五十秒か一分間にて死する頗る巧妙にして有效の物なりと云ふ。

○鐵道員と酒保

獨逸の衛生顧問官ドクトルヘルツフェルド氏は、その鐵道衛生に關する觀察中、酒保にて酒精飲料を販賣せざることの好結果に就て左の如く云へり。卽ち酒保は之を娛樂場又は集會所とせず單に飲食品を賣る所とし、酒精飲料は一切之を販賣せず、コーヒー茶等の代用品を以てする所多くなれる爲め、役員は一層勇氣を鼓してその職務に從事し、從て滊關車の安全を保し得るの利益あるは疑ふべからざる事實にして、其の結果職員の生命を安全にし健康を保全するを得、法律違反者及び職員間の喧嘩も減少し來れるは、明かに風紀を矯正したるものにして、又酒精濫用に因する疾病の減少を認むべく、此の制度の最大利益とする所は、職員殊に年少者が、酒精飲用の危險なることを認識せしことなりと、我邦に於ても近來鐵道事故の頻繁なる、其の原因は兎もあれ酒精

飲料と鐵道員の職責と關する所なきを得ざるべし。

○圖書の消息

圖書館を初め古本屋貸本屋等の書物は多數の人の繙讀する所にして、其中には如何なる病毒を有し居る者あるやも知るべからず、然れば歐米諸國の圖書館は素より藏書家も大に其の消毒法に苦心する所なるも、手數の煩雜なると本を損ずる等の缺點多く、簡便なる良法もなかりしが、近時巴里市參事會員マルスラン氏が理想的の圖書消毒法を發明せりと云ふ。それは先づ初めに大なる框に本を喰附け、強き旋風機を以て一頁宛煽り立て丶翻轉し行き、別に備へたる喞筒仕掛の道具を以て各頁の間に溜れる塵芥を掃除して消毒藥の內に逐り込むものにして、次には其の本を一度に百冊より二百冊位づ丶開けるま丶金屬製の棒に挾み、軌道仕掛にて華氏百六十七度の暖爐の中へ一定時入れ置くときは、全く淸潔、無菌にして少しも危險なきものとなり、且つ紙質の損ずることもなく、一時に多くの書籍を消毒し得て、その費用も僅少にて足ることのことなり。

大日本婦人衞生會記事

○新潟支會通信

新潟支會に於て海水浴場を開設せることは前號通信の如くなるが今其の詳報によれば、該海水浴場は新潟市衞生會との共同事業にして、海濱より二十間程の所に位置し、休憩室は間口六間奥行二間半、其の後方に連接して設置されたる浴槽は長一間四寸幅四尺八寸にして、これを兩分して男女に區劃し、雙方とも裕に三人は一時に入浴するを得べく、右は本年に至つて擴張されたるもの丶由なるが又浴槽より市の營所通の端まで約三百九十間の踏板を敷かれたるを以て公衆の便尠からずと、尙は本年の浴客數は、七月十五日より九月五日に至る五十三日間の延人員約二萬一千三百〇九人、內男一萬七千九十二人、女四千二百十七人、一日平均四百〇二人にして年々海

水浴者の増加し來るは當支會員の衛生思想鼓吹も與つて力あるべく會員一同の滿足する所なりとす而してこれに要せし本年の經費は小屋の建設及び取崩費其他番人水夫の給料燃料費等約三百餘圓にして右費用は兩會の支出と篤志者の寄附金を以て支辨するものにして、本月十日を以て閉場せりと。

○本會入會者

○事務所申込

●和歌山縣日高郡御防町　通常會員　鹽路とみ枝子

○豐原繁尾子紹介

●神田區西小川町二ノ十　特別會員　松田まさ子

●芝區田村町十五　通常會員　今井りう子

●芝區櫻田本鄕町二　通常會員　齋藤せん子

○岸松子紹介

●鳥取市西町　通常會員　高松邢嘉子

○轉居

●本鄕區西片十町はノ十へ　眞水定子

●日本橋區箱崎町四ノ一へ　藤田さだ子

●麻布區三河臺町十三へ　川浪時子

●麻布區我善坊町三七へ　矢島たみ子

●京橋區木挽町一ノ三へ　岡本春子

●京橋區木挽町一ノ六へ　内田なか子

●芝區佐手町二五へ　長與園子

●芝區新幸町街六今井氏内へ　齋藤せん子

●芝區新幸町街六へ　今井りう子

●淺草區小島町八へ　石川すみ子

●麴町區山元町一ノ四へ　小山田かど子

タカヂアスターゼ

◉消化不良に就て熊本醫學專門學校長 **谷口博士**は曰く、澱粉不消化の徴候たる胃の膨大、疼痛、溜飲、腸内瓦斯蓄積、便秘、前頭部疼痛、下痢を生じ營養不充分なるが爲め筋肉及體力を衰失する者はタカヂアスターゼを用ひ快速に治するを得べし」と、又本邦消化機病學の泰斗 **長與博士**は曰く、予の實驗に依ればタカヂアスターゼは獨り胃の澱粉不消化を治するに有要なるのみならず慢性下痢に於ける腸不消化をも治するに適當なるを信ずと、

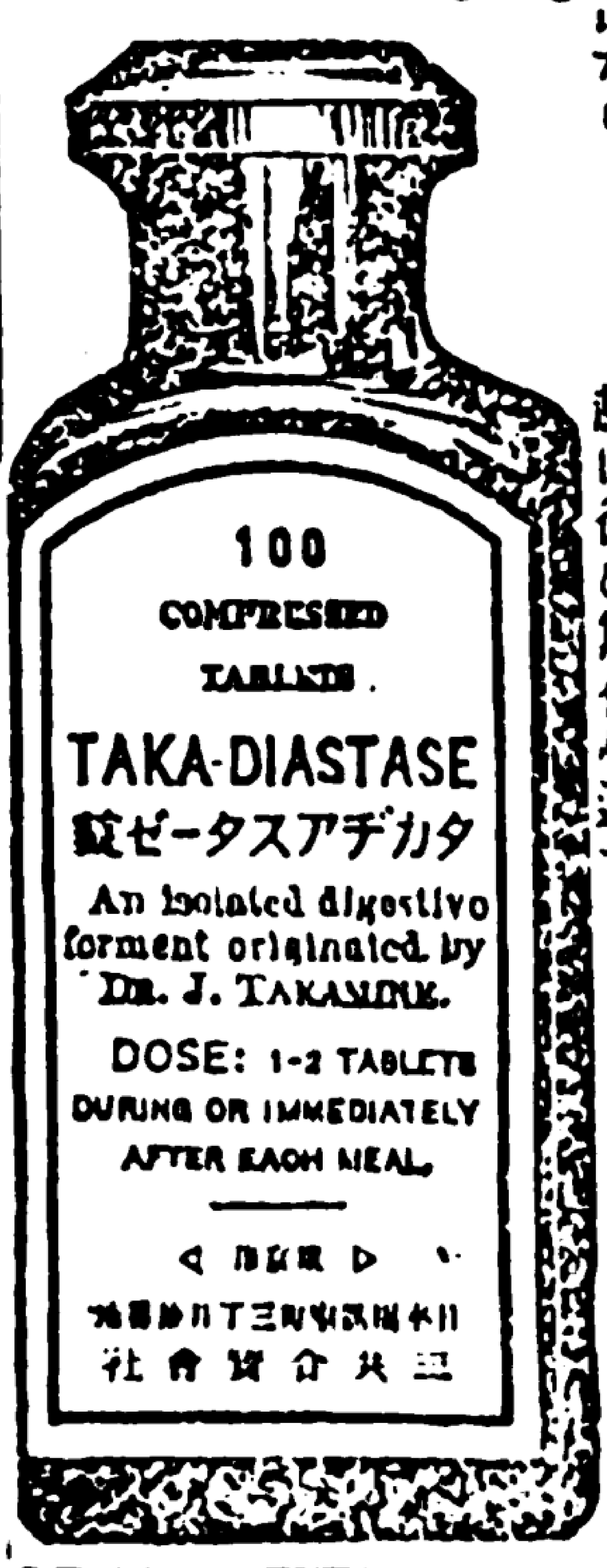
信ずべき統計に徴すれば消化不良の七割五分は實に澱粉不消化に起因すされば、タカヂアスターゼは胃腸障害に對する最も有力なる藥物なり。

タカヂアスターゼ發賣元三共合資會社は東京市日本橋區[illegible]米澤町より同區室町三丁目へ移轉せり從て當分本劑の包裝には新舊町名番地のもの混同して販賣せらるゝも孰れも眞正品なり

◉消化力強大なるは總てのヂアスターゼ劑中タカヂアスターゼを第一位と爲す近く官報を以て發表せられたる **本田博士**の學位論文に徴するに坊間に販かるゝ多くのヂアスターゼはタカヂアスターゼに比し **數倍**乃至**十數倍**を用ゆるにあらざれば之と同効を收め難きなり、此くの如きは高峰博士の製法が他の總てに超絶して完全なるに由るものにして、これ以て一は **眞正品**は他 **摸造類似品**たることを區別し得るなり、

タカヂアスターゼの説明書は發賣元たる東京市日本橋區室町三丁目拾番地三共合資會社へ御申越に從ひ無代郵送す

◉世に幾多の摸造品及類似品あり **高峰博士發見**のヂアスターゼを求めんには必ずタカヂアスターゼと御指定あるべし各地の信用ある藥舗にて取次販賣す



◉**營養增進**の目的を以て虚弱者貧血者亦病者等にタカヂアスターゼを用ゆれば能く消化を佳良にし營養自ら增進し機力速に恢復するを見る、殊に **肺結核**患者に之を應用すれば其効力著明なり、されば大阪高等醫學校長 **佐多博士**は曰く、タカヂアスターゼは予が數年來肺結核患者の消化補給劑として用ひ有効を認めたる所とすと、又在京の **栗本博士**は曰く今や予は實驗に基きタカヂアスターゼが結核患者の消化障害に對する著効を確認すと、**柴山博士**も亦此目的にタカヂアスターゼを使用したる結果多大の良成績を擧げたることを公示せられたり

◉**藥効均等**論は晩近醫學者間に唱道せらるゝ所なり、内務省衛生試驗所長 **西崎藥學士**の研究論文中に曰く、タカヂアスターゼは各購求の時日と場所とを異にするものなれども其糖化の効力は固よりグリカーゼの効力も亦常に一定せりとタカヂアスターゼの効力毎常一定なるは其特長なりこれパークデビス社の如き規模の宏大なる者に於て始めて見るべきのみ。タカヂアスターゼの用量は一回〇・一—〇・三錠劑(〇・一二三)なれば一錠—二錠毎食後直に投與すべし而して此用量はタカヂアスターゼにのみ限ることを特に言明す

◎會員募集廣告◎

日本消化機病學會會員ヲ募集ス

〔注意〕

一、新ニ入會ヲ希望セラルヽ諸君ハ適宜書面ヲ以テ申込マルヽモ妨ゲナシト雖モ振替貯金拂込用紙裏面通信文記載欄ニ其旨記入捺印ノ上規定會費(一ヶ年)(金貳圓)拂込ト同時ニ申込マルヽヲ便宜トス
但振替貯金拂込用紙ハ最寄郵便局ニ於テ無料交附スベシ

一、本會會計年度ハ一月ヨリ十二月迄トス會員ニハ隔月一回發行スル本會雜誌ヲ無料ニテ之レヲ配付ス

一、改正規則第十四條但書ニ依リ七月以降十二月迄ノ間ニ於テ御入會ノ方ハ會費トシテ金壹圓相添ヘ申込マレタシ
但七月以降ノ御入會ニ對シテハ本會雜誌第八卷第四號ヨリ送附スベシト雖モ第八卷第一號ヨリ御希望ノ方ハ金貳圓御拂込ノ上申込マレタシ

一、會費其他ノ御送金ハ本會振替貯金口座東京第五三六六番ヘ御拂込アリタシ其拂込手續等ハ最寄郵便局ニ就キ御承知アリタシ

一、本會會則御入用ノ方ハ郵券貳錢同封御申込アリタシ直ニ送付ス

明治四十二年八月

麴町區内幸町一丁目三番地胃腸病院内

日本消化機病學會
(電 新一六八番)

◎消化機病學第九回講習

▲▲講習生ハ日本消化機病學會會員ニ限ル▼▼

〔講習期〕
自明治四十二年十月一日
至明治四十二年十二月二十日

〔講習生〕
參拾五名募集

右講習生ヲ募集ス

東京市麴町區内幸町一丁目三番地

胃腸病院
(電話新橋百六十八番)

▲▲規則書入用ノ方ハ郵券貳錢同封申込アレ▼▼

新案特許一〇三六二號　衛生的なる改良かもじ發賣



本品の特長

一、根元にコロップを装置せるにより舊式のもの〻如く硬からず膚ざわり軟らかなり

二、皮膚を摩擦する事少きゆゑ頭のはげる憂なし

三、頭痛癖ある婦人にも用ひて爽快を覺えしむ

四、二百度の熱蒸氣にて消毒しあれば毛髪の傳染病を媒介する憂なし

丸髷　金十五錢より金七十五錢迄
島田髷　金三十錢より金壹圓五十錢迄
銀杏髷　金二十錢より金六十錢迄
送料　各八錢

◎諸かもじ製造販賣　東京市神田區豐島町十七番地【振替貯金口座一八一八八番】田中金三郎

◎小賣特約店　京橋傳馬町 大西白牡丹｜本郷三丁目 兼康｜淺草駒形 百助｜淺草駒形 紅勘｜神田區須田町 三升屋｜日本橋通二丁 柳屋

特約店

神田區橋本町三丁目　勝本治助
日本橋區田所町廿一　山三商店
同　横山町一丁目　安井治太郎
同　馬喰町三丁目　萬新商店
日本橋區若松町　松葉屋紋太郎
同　横山町一丁目　天野源七
同　馬喰町三丁目　阿部錠
同　橘町四丁目角　島村商店
日本橋馬喰町二丁目　飛川商店
同　横山町二丁目　江川小間物店
同　横山町二丁目　森本文店
外全國到る所の小間物店にあり

私立大日本婦人衛生會

新潟支會規則

●第一條 本會は大日本婦人衛生會に屬し婦人衛生の研究を目的とし兼れて一般慈善事業を爲すにあり●第二條 當支會の會員は左の六種とす終身會員一時限り出金貳拾五圓特別會員毎月金參拾錢通常會員同金貳拾錢支會員同毎月金拾錢乙同金五錢●第三條 入會せんとするものは役員に申出て其承認を得べし●第四條 會費毎月拾五錢以上を納むるものには本會衛生雜誌を配布す●第五條 會費は雜誌料として一部を本會へ納め殘金は銀行へ貯蓄して衛生慈善資金とす●第六條 支會には會長一名副會長一名評議員十五名幹事五名理事一名を置く會長副會長は總會に於て公撰し評議員幹事は會長之を撰任す各役員の任期は一ヶ年とし再撰するを得役員は總て無給とす●第七條 支會は毎月六日通常會を開き衛生及び慈善に關する演説をなすべし●第八條 毎年一月總會を開き支會の要務を執行す●第九條 本會は毎年春期懇親會を催し時宜によりては慈善販賣店慈善演藝會等を開くことあるべし●第十條 天災事變に際し慈善救濟を要する場合に於ては特に會員中の有志者より物品の寄附を募ることあるべし會員外の篤志者より臨時金品の寄附あるときは役員の協議を以て特待員又は賛成員となすべし●第十一條 一般慈善事業の贊助天災事變の救濟の事務は役員會の決議によりて實施するものとす●第十二條 支會々員は服裝其他を質素にし集會の際は可成く綿服を着用すべし●第十三條 特に本規則に掲げざるものは私立大日本婦人衛生會の規則を適用す

明治二十九年四月創立

事務所新潟市本町通十三番戸中村しけ子方

新潟支會

私立大日本婦人衛生會

山形支會規則

第一條　本支會は私立大日本婦人衛生會々員山形市在住者を以て組織す●第二條　本支會に會長副會長の外幹事四名評議員若干名を置く會長副會長は公撰し幹事評議員は會長之を選任す役員の任期は一ヶ年とす●第三條　本支會は毎月一回(第一日曜日)講話會を開き毎年一回(五月)總會を開き講話の外役員の撰擧庶務會計の報告をなす●第四條　入會せんと欲するものは宿所姓名並に第五條の通り會費を添へ會員に紹介を依頼すべし本支會を退會せんとする時は其旨幹事に申出づべし●第五條　本會々費は會計幹事に納むべし但し六ヶ月又は一ヶ年分新に入會のものは其月より六月又は十二月迄の分を一時に納むべし●第六條　服裝は精誠質素なるを要す上著羽織は絹布を用ゆるを禁ず

明治三十三年二月四日創立

事務所山形市旅籠町新築四通二百八十九、北島氏方

山形支會

私立大日本婦人衛生會

宇都宮支會規則

第壹條　本支會は私立大日本婦人衛生會宇都宮支會ト稱ス●第貮條　本支會ニ會長一名副會長一名評議員拾五名幹事四名ヲ置ク會長副會長ハ公撰シ評議員幹事ハ會長之ヲ撰任ス各役員ノ任期ハ一ヶ年トス●第參條　毎月壹回(第一日曜日)講話會ヲ開キ毎年五月講話ノ外役員ノ改撰庶務會計ノ報告ヲナス●第四條　入會ハ宿所姓名ニ第五條ノ通リ會費ヲ添ヘ事務所ヘ申込ミ又ハ會員ニ紹介ヲ依頼スベシ本支會ヲ脫會又ハ本會ヲ退會セントスル時ニハ其旨事務所ニ屆出ヅベシ●第五條　本會々費ノ外別ニ支會々費ヲ要セズ會費ハ一時ニ六ヶ月又ハ十二月分、新タニ入會ノモノハ其月ヨリ六月又ハ十二月迄ノ分ヲ納ムベシ●第六條　本支會ハ別ニ支會々員ヲ置キ支會會費トシテ一ヶ月金五錢ヲ納ムルモノトス●第七條　講話會ニ出席ノ節ハ成ルベク家族又タハ知合ノ婦人ヲ誘引シ傍聽セシムベシ●第八條　服裝ハ精誠質素ナルヲ要ス上著羽織ハ絹布ヲ用フルヲ禁ズ●第九條　特ニ支會規則ニ掲ゲザルモノハ本會ノ規則ヲ準用ス

明治三十四年二月三日創立

事務所宇都宮市傳馬町三十三番地、行森氏方

宇都宮支會

明治二十六年四月四日第三種郵便物認可

私立大日本婦人衛生會徽章規程

第一條　大日本婦人衛生會會員は其會員たることを表するため左の徽章を用ゆ





○本會徽章料左の如し

○通常會員章

第參號　メツキ製拾貳錢、送費六錢

第貳號　正銀製四拾錢、送費六錢

○終身及特別會員章

第壹號　七拾錢（黒塗箱入 送費九錢）

六拾錢（桐箱入 送費六錢）

第二條　會員章は本會竝に支會の集會に出席する場合は勿論襟止兼用の便あるを以て成るべく平素佩用して廣く本會の普及を圖るを要す

第三條　本會徽章は右の實價を以て會員に頒つ

○入會注意

○御入會の際は三ヶ月以上の會費前納にて申込まるべし會員章は上段記載の實價にて御頒ち申候へども送費とも必らず御前納のこと●東京府下に限り毎月雜誌の配達を兼れ會費領收人を差出すべしと雖も郡部の方は地方會員の部として領收人差出不申候但東京府下の會員にても會費前納せられ合せて郵送料なども御納附相成候へば雜誌發行次第直ちに郵送可致候●追て支會々員は支會へ會費御納付のことゝす●會費は郵便小爲替にて本會事務所々在の郵便局（東京麹町區富士見町郵便局）宛振出しあるべし●會費受領證を要する節は送費として郵券一錢五厘封入せられたし●轉居せられたるときは其の旨必らず本會事務所宛通知せらるべし

○會員御紹介

下され候御方には其人數丈の雜誌を進呈す　本會

廣告料　一頁五圓半頁其二分一以下同之　●特別廣告一頁拾圓半頁其二分一以下同之　本誌一部定價貳拾錢

發行所　東京市麹町區富士見町二丁目三十二番地　私立大日本婦人衛生會（振替貯金口座東京一〇六〇〇番）

編輯兼發行者　東京市本郷區駒込追分町三十番地　荘司秋次郎

印刷者　東京市本郷區駒込千駄木林町百七十二番地　今井甚太郎

印刷所　東京市本郷區駒込千駄木林町百七十二番地　杏林舍

明治四十二年九月十六日印刷
同年九月二十日發行
婦人衛生雜誌第二百三十八號
（毎月一回二十日發行）